

## Préparation individuelle

Semaine 1 Période du 17 juillet au 23 juillet 2022 Aérobic développement							Semaine 2 Période du 24 juillet au 30 juillet 2022 Aérobic développement						
Lun 17	Mar 18	Mer 19	Jeu 20	Ven 21	Sam 22	Dim 23	Lun 24	Mar 25	Mer 26	Jeu 27	Ven 28	Sam 29	Dim 30
	Course 2x15 min 11km/h	Course 30min 11km/h		Course 30min 11km/h	Activités complémentaires VTT Tennis, Beach Volley/soccer			Course 2x20 min 11km/h	Course 30min 11km/h		Course 30min 11km/h	Activités complémentaires VTT Tennis, Beach Volley/soccer	

