

Triathlon Club de Liévin	Programme Entraînement Semaine du Lundi 08/03/2009 au Dimanche 14/03/2010	Par Jean-Luc Lemire
--------------------------	--	---------------------

	3 Séances Semaine	4 Séances Semaine	5 Séances Semaine	6 Séances Semaine
Lundi			Course 0h50 endurance fondamentale OU Vélo route 2h - 2h30 OU Natation	
Mardi	Course à Pied (séance sur Piste ou en Nature) <u>Piste:</u> 2 fois 1000M récupération 400m / 2 fois 2000m récupération 800m / 4 fois 500m récupération 300m <u>Nature:</u> 2 fois 4' récupération 2' / 2 fois 8' récupération 4' / 4 fois 2' récupération 2'			
Mercredi		Vélo route 2h à 3h avec changement de rythme sur 1'30 récupération 3', à faire 12 fois OU Course : 1h30 à 2h endurance		
Jeudi	Natation : Piscine de Liévin de 20h30 à 22h avec Raoul comme entraîneur, 3 groupes de niveau			
Vendredi	REPOS			
Samedi	Course : 1h dont 10 à 15 fois 1'30 récupération 1'			
Dimanche	Vélo route sortie club OU course à pied			