

**Cadence Triathlon Classic (H 2004-04-28) Plan : saison 2005-06 2006 Triathlon**

Mésocycle : Du 2005-10-03 (s40) au 2005-10-23 (s42) Thème : Dévelop. charge progressive  
 Préparation Générale / GÉNÉRALE 1 / DVCP Planning du lundi 2005-10-03 (s40) au dimanche 2005-10-23 (s42)

Jour	L3	M4	M5	J6	V7	S8	D9	L10	M11	M12	J13	V14	S15	D16
Microcycle	Développement							Développement						
Événement(s)														
Fatigue	4	1	4	1	2	4	3	4	1	4	1	2	1	3
10														
9														
8														
7														
6														
5														
4														
3														
2														
1														
Avant-midi	1.8.10 (1.8km) NAT.Olymp PROG 1.80-NATAT	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	1.8.11(1.8kr NAT.Olymp PROG 1.80-NATAT PROGRES		1.8.12 (1.8km) NAT.Olymp PROG 1.80-NATAT	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	Longue Course Course	1.80.13 (1800m) 1.80-NATAT PROGRES	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	1.8.14 (1.8km) NAT.Olymp PROG 1.80-NATAT		1.8.15(1.9kr NAT.Olymp PROG 1.80-NATAT PROGRES	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	Longue Course Course
Après-midi							1H30" Vélo z-1 2.10-CYCLI: Z-1							1H30" Vélo z-1 2.10-CYCLI: Z-1
Soirée	3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1		3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1	Reprise-1 90.20 FORCE CYCLISME-	3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1			3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1		3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1	Reprise-2 90.20 FORCE CYCLISME-	3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COUR: Z-1		
soirée 2	Reprise-1 90.20 FORCE CYCLISME-			#1:BALLON SUISSE 90.90 FORCE ABDOS-DO				Reprise-1 90.20 FORCE CYCLISME-			#1:BALLON SUISSE 90.90 FORCE ABDOS-DO			

**Cadence Triathlon Classic (H 2004-04-28) Plan : saison 2005-06 2006 Triathlon**

Mésocycle : Du 2005-10-03 (s40) au 2005-10-23 (s42) Thème : Dévelop. charge progressive  
 Préparation Générale / GÉNÉRALE 1 / DVCP Planning du lundi 2005-10-17 (s42) au dimanche 2005-11-06 (s44)

Jour	L17	M18	M19	J20	V21	S22	D23
Microcycle	Récupération						
Événement(s)							
Fatigue	4	1	2	4	2	1	3
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Avant-midi	1.8.03 (1Km) NATATION SPRINT . 1.80-NATAT	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	1.8.04 (1.2KM) NATATION SPRINT 1.80-NATAT		1.8.05 (1.4Km) NATATION SPRINT 1.80-NATAT	AU SOL-1 90.90 FORCE ABDOS-DO	Longue Course  Course
Après-midi							2.80.01 2x4x30r=1'30"  2.80-CYCLISME TECH +
Soirée			3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COURSE Z-1	Reprise-2 90.20 FORCE CYCLISME-	3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 3.10-COURSE Z-1		
soirée 2	Reprise-2 90.20 FORCE CYCLISME-			#1:BALLON SUISSE 90.90 FORCE ABDOS-DO			