

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S1 : 9h	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 1h	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S2 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 3h	C : 1h 15'
S3 : 10h30	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 3h15	C : 1h 30'
S4 : 8h «Récup »	N : 1h	Repos	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S5 : 9h30	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 1h30	Duathlon « entraînement » C 45' + V 1h30 + C 45'
S6 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 1h	N : 1h	V : 2h	V : 2h + C : 45'
S7 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 2h15	Compet : Trail 25 km ou C : 2h « type trail »
S8 : 8h «Récup »	Repos	N : 1h	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S9 : 10 h	N : 1h Test 3000m	C : 45 min	V : 2h15	C : 1h	N : 1h	Repos	Compet : 1/2 Ironman ou V : 3h + C : 1h
S10 : 10h30	Repos	N : 1h	V : 2h15	C : 1h	N : 1h	V : 4h	C : 1h15
S11 : 9h30	N : 1h	C : 45 min	V : 1h45	C : 1h	N : 1h	V : 3h	C : 1h
S12 : 4h	N : 1h	C : 30 min	V : 1h30	N : 30 min ou repos	Repos	V : 20 min C : 10 min	Ironman