

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 13/5	Repos	20X30/30	Repos	6X4mn/1mn10 V10	Repos	1h	1h avec 2X8mn/ 2mn VM
Du 20/5	Repos	16X45/30	Repos	6X5mn/1mn20	Repos	1h	1h15 avec 2X10mn/2mn
Du 27/5	Repos	12X60/45	Repos	5X6mn/1mn30	Repos	1h	1h30 avec 2X12mn/2mn
Du 3/6	Repos	15 X30/30	Repos	4X4mn/1mn10	Repos	1h	1h
Du 10/6	Repos	20X30/30	Repos	6X4mn/1mn10	Repos	1h	1h avec 2X10mn/2mn
Du 17/6	Repos	16X45/30	Repos	5X6mn/1mn30	Repos	1h	1h15 avec 2X12mn/2mn
Du 24/6	Repos	12X60/45	Repos	4X8mn/2mn	Repos	1h	1h30 avec 2 X15mn/2mn
Du 1/7	Repos	2X10X30/30	Repos	4X4mn/1mn10	Repos	1h	1h
Du 8/7	Repos	20X30/30	Repos	6X4mn/1mn10	Repos	1h	1h avec 3X8mn/2mn
Du 15/7	Repos	16X45/30	Repos	5X6mn/1mn20	Repos	1h	1h15 avec 3X10mn/2mn
Du 22/7	Repos	12X60/45	Repos	4X8mn/2mn	Repos	1h	1h30 avec 3X15mn/2mn
du 29/7	Repos	1h	Repos	1h	Repos	1h	1h
Du 5/8	Repos	1h	Repos	1h	Repos	1h	1h
Du12/8	Repos	20X30/30	Repos	6X4mn/1mn10	Repos	1h	1h avec 3X8mn/2mn
Du 19/8	repos	16X45/30	Repos	6X5mn/1mn20	Repos	1h	1h15 avec 3X10mn/2mn
Du 26/8	repos	12 X60/45	Repos	5X6mn/1mn30	Repos	1h	1h30 avec 3X15mn/2mn