

# 16 semaines d'entraînement - départ fin août 2020

Mai																																
Poids : 0 kg	Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4				Totaux KMs															
Jour d'entraînements	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Distances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				5		5			7	5		6		6		8	5		7		8		10	7		10		7		10	8	