

# Full distance

## 04/12

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<p>Vélo : 60km vélocité</p> <hr/> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy en 10x200m</p> <hr/>	<p>Running : 1h15 à 4'30 + 10x1'/1'</p> <hr/>	<p>Vélo : 130km 3x10' allure Full distance r=3'</p> <hr/> <p>Natation : nage complète sans matériel 1500m</p> <hr/>	<p>Vélo : 80km Si possible en groupe rythmé</p> <hr/> <p>Running : Allure semi-marathon 4x2000m r=2'</p> <hr/>	<p>Natation : pull buoy</p> <hr/>	<p>Vélo : 60km ou sortie de 1h45</p> <hr/>	<p>Course de prépa- ration ou enchaîne- ment : 10km cap / 40km vélo / 5km cap</p> <hr/> <p>+ running : 45' à 4'30</p> <hr/>