

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H15 - 6H45 SPRINT 13	6H30 - 7H00 RPM 83	6H15 - 6H45 SPRINT 13	6H15 - 6H45 RPM 80	6H30 - 7H00 RPM 85	6H30 - 7H00 RPM 83	6H15 - 6H45 SPRINT 13
7H15 - 7H45 RPM 81	7H30 - 8H00 SPRINT 18	7H15 - 7H45 RPM 84	7H15 - 7H45 SPRINT 13	7H30 - 8H00 SPRINT 16	7H30 - 8H00 SPRINT 13	7H15 - 7H45 RPM 81
8H15 - 8H45 SPRINT 14	8H30 - 9H00 RPM 82	8H15 - 8H45 SPRINT 14	8H15 - 8H45 RPM 81	8H30 - 9H00 RPM 82	8H30 - 9H15 RPM 81	8H15 - 8H45 SPRINT 15
9H15 - 10H00 TRIP 19	9H30 - 10H00 SPRINT 17	9H15 - 10H00 TRIP 14	9H15 - 10H00 TRIP 15	9H30 - 10H15 COURS COLLECTIFS	9H45 - 10H30 TRIP 17	9H15 - 10H00 TRIP 14
10H30 - 11H00 RPM 85	10H30 - 11H00 RPM 84	10H30 - 11H00 SPRINT 18	10H30 - 11H00 RPM 84	10H40 - 11H10 SPRINT 17	11H00 - 11H45 COURS COLLECTIFS	10H30 - 11H20 RPM 84
11H30 - 12H00 SPRINT 15	11H30 - 12H00 SPRINT 16	11H30 - 12H00 RPM 85	11H30 - 12H00 SPRINT 18	11H30 - 12H00 RPM 84	12H15 - 13H00 TRIP 19	11H45 - 12H15 SPRINT 18
12H30 - 13H20 RPM 85	12H30 - 13H15 TRIP 19	12H30 - 13H15 COURS COLLECTIFS	12H30 - 13H15 TRIP 16	12H30 - 13H15 COURS COLLECTIFS	13H30 - 14H05 RPM 85	12H45 - 13H35 RPM 82
13H45 - 14H15 SPRINT 16	13H45 - 14H15 RPM 82	13H45 - 14H15 SPRINT 15	13H45 - 14H15 RPM 85	13H45 - 14H15 SPRINT 18	14H30 - 15H00 SPRINT 16	14H00 - 14H30 SPRINT 13
14H45 - 15H15 RPM 82	14H45 - 15H15 SPRINT 13	14H45 - 15H15 RPM 83	14H45 - 15H15 SPRINT 14	14H45 - 15H15 RPM 80	15H30 - 16H00 RPM 84	15H00 - 15H30 RPM 83
15H45 - 16H15 SPRINT 17	15H45 - 16H30 TRIP 17	15H45 - 16H30 TRIP 16	15H45 - 16H15 RPM 82	15H45 - 16H15 SPRINT 16	16H30 - 17H15 SPRINT 15	16H00 - 16H45 TRIP 19
16H45 - 17H15 RPM 83	17H00 - 17H30 SPRINT 14	17H00 - 17H30 RPM 82	16H45 - 17H30 TRIP 19	16H45 - 17H15 RPM 81	17H45 - 18H30 TRIP 16	17H00 - 17H30 SPRINT 14
17H45 - 18H15 SPRINT 18	18H00 - 18H45 TRIP 15	18H00 - 18H45 TRIP 17	18H00 - 18H50 RPM 85	17H45 - 18H15 SPRINT 13	19H00 - 19H30 RPM 80	18H00 - 18H30 RPM 85
18H40 - 19H25 COURS COLLECTIFS	19H15 - 20H30 COURS COLLECTIFS	19H15 - 19H45 SPRINT 14	19H15 - 19H45 RPM 84	18H45 - 19H30 TRIP 14	20H00 - 20H30 SPRINT 17	19H00 - 19H30 SPRINT 16
20H00 - 20H45 TRIP 19	21H00 - 21H30 SPRINT 15	20H15 - 20H45 RPM 81	20H15 - 20H45 SPRINT 16	20H00 - 20H45 TRIP 16	21H00 - 21H30 RPM 81	20H00 - 20H30 RPM 80
21H15 - 21H45 RPM 80	22H00 - 22H30 RPM 80	21H15 - 21H45 SPRINT 18	21H15 - 21H45 RPM 83	21H15 - 21H45 RPM 84	22H00 - 22H30 SPRINT 18	21H00 - 21H30 SPRINT 17
22H15 - 22H45 SPRINT 13		22H15 - 22H45 RPM 80	22H15 - 22H45 SPRINT 17	22H15 - 22H45 SPRINT 14		22H00 - 22H30 RPM 82

**SPRINT** : Entraînement fractionné de haute intensité conçu pour des résultats rapides, qui vous pousse jusqu'à vos limites.

**THE TRIP™** est une expérience sportive entièrement immersive qui combine un entraînement de vélo à pics multiples avec un voyage à travers des mondes créés numériquement.

**RPM** : Entraînement qui développe votre condition physique à la cadence qui vous convient. Sur une musique énergisante, prenez la route qui vous emmènera sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.