

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE			
6H15 - 6H45	RPM 30'	6H30 - 7H00	SPRINT 30'	6H15 - 6H45	RPM 30'	6H15 - 6H45	SPRINT 30'	6H30 - 7H00	RPM 30'	6H30 - 7H00	SPRINT 30'	6H15 - 6H45	RPM 30'		
7H15 - 7H45	SPRINT 30'	7H30 - 8H00	RPM 30'	7H15 - 7H45	SPRINT 30'	7H15 - 7H45	RPM 30'	7H30 - 8H00	SPRINT 30'	7H30 - 8H00	RPM 30'	7H30 - 8H00	RPM 30'	7H15 - 7H45	SPRINT 30'
8H15 - 9H05	RPM 50'	8H30 - 9H00	SPRINT 30'	8H15 - 9H05	RPM 50'	8H15 - 8H45	SPRINT 30'	8H30 - 9H00	RPM 30'	8H30 - 9H00	SPRINT 30'	8H30 - 9H00	SPRINT 30'	8H15 - 8H45	RPM 30'
9H30 - 10H00	SPRINT 30'	9H30 - 10H00	RPM 30'	9H30 - 10H00	SPRINT 30'	9H15 - 10H05	RPM 50'	9H30 - 10H15	COURS COLLECTIFS	9H30 - 10H20	RPM 50'	9H30 - 10H20	RPM 50'	9H15 - 9H45	SPRINT 30'
10H30 - 11H00	RPM 30'	10H30 - 11H00	SPRINT 30'	10H30 - 11H00	RPM 30'	10H30 - 11H00	SPRINT 30'	10H40 - 11H10	SPRINT 30'	10H40 - 11H10	SPRINT 30'	11H00 - 11H45	COURS COLLECTIFS	10H15 - 11H05	RPM 50'
11H30 - 12H00	SPRINT 30'	11H30 - 12H00	RPM 30'	11H30 - 12H00	SPRINT 30'	11H30 - 12H00	RPM 30'	11H30 - 12H00	RPM 30'	11H30 - 12H00	RPM 30'	12H15 - 12H45	SPRINT 30'	11H30 - 12H00	SPRINT 30'
12H30 - 13H20	RPM 50'	12H30 - 13H00	SPRINT 30'	12H30 - 13H15	COURS COLLECTIFS	12H30 - 13H00	SPRINT 30'	12H30 - 13H15	COURS COLLECTIFS	12H30 - 13H15	COURS COLLECTIFS	13H15 - 14H05	RPM 50'	12H30 - 13H20	RPM 50'
13H45 - 14H15	SPRINT 30'	13H30 - 14H20	RPM 50'	13H45 - 14H15	SPRINT 30'	13H30 - 14H20	RPM 50'	13H45 - 14H15	SPRINT 30'	13H45 - 14H15	SPRINT 30'	14H30 - 15H00	SPRINT 30'	13H45 - 14H15	SPRINT 30'
14H45 - 15H15	RPM 30'	14H45 - 15H15	SPRINT 30'	14H45 - 15H15	RPM 30'	14H45 - 15H15	SPRINT 30'	14H45 - 15H15	RPM 30'	14H45 - 15H15	RPM 30'	15H30 - 16H00	RPM 30'	14H45 - 15H35	RPM 50'
15H45 - 16H15	SPRINT 30'	15H45 - 16H35	RPM 50'	15H45 - 16H15	SPRINT 30'	15H45 - 16H15	RPM 30'	15H45 - 16H15	SPRINT 30'	15H45 - 16H15	SPRINT 30'	16H30 - 17H00	SPRINT 30'	16H00 - 16H30	SPRINT 30'
16H45 - 17H15	RPM 30'	17H00 - 17H30	SPRINT 30'	17H00 - 17H30	RPM 30'	16H45 - 17H15	SPRINT 30'	16H45 - 17H15	RPM 30'	16H45 - 17H15	RPM 30'	17H45 - 18H35	RPM 50'	17H00 - 17H30	RPM 30'
17H45 - 18H30	COURS COLLECTIFS	18H00 - 18H30	RPM 30'	18H00 - 18H30	SPRINT 30'	17H45 - 18H35	RPM 50'	17H45 - 18H35	RPM 50'	17H45 - 18H15	SPRINT 30'	19H00 - 19H30	SPRINT 30'	18H00 - 18H30	SPRINT 30'
18H45 - 19H15	SPRINT 30'	18H40 - 19H25	COURS COLLECTIFS	19H15 - 19H45	RPM 30'	19H00 - 19H30	SPRINT 30'	18H45 - 19H35	RPM 50'	18H45 - 19H35	RPM 50'	20H00 - 20H30	RPM 30'	19H00 - 19H30	RPM 30'
20H00 - 20H30	SPRINT 30'	20H00 - 20H30	SPRINT 30'	20H15 - 20H45	SPRINT 30'	20H00 - 20H30	RPM 30'	20H00 - 20H30	SPRINT 30'	20H00 - 20H30	SPRINT 30'	21H00 - 21H30	SPRINT 30'	20H00 - 20H30	SPRINT 30'
21H00 - 21H50	RPM 50'	21H00 - 21H50	RPM 50'	21H15 - 21H45	RPM 30'	21H00 - 21H30	SPRINT 30'	21H15 - 21H45	RPM 50'	21H15 - 21H45	RPM 50'	22H00 - 22H30	RPM 30'	21H00 - 21H30	RPM 30'
22H15 - 22H45	SPRINT 30'	22H15 - 22H45	SPRINT 30'	22H15 - 22H45	SPRINT 30'	22H00 - 22H50	RPM 50'	22H15 - 22H45	SPRINT 30'	22H15 - 22H45	SPRINT 30'			22H00 - 22H30	SPRINT 30'

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

**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.