



Retour sur le
JSA-Tri72-



PLAN COURSE À PIED MENSUEL.(Préparation Triathlon L)		
mai ~ 2018		Entrainement
mercredi	25 ~ avril	8 x 2'/1'
dimanche	29 ~ avril	Sortie longue, 1h30 souple
mercredi	02 ~ mai	3000m all. Semi + (15 x 200m ; R=35")
dimanche	06 ~ mai	1h30 avec 3 x 10' all. Semi
mercredi	09 ~ mai	footing ou vélo souple
jeudi	10 ~ mai	Semi marathon du Mans
dimanche	13 ~ mai	1h30 vélo + 1h CAP (endurance active)
mercredi	16 ~ mai	3 x 2000m + 3 x 1000m ; all. Semi
dimanche	20 ~ mai	Tri M Mayenne ou enchaînement Vélo/CAP
mercredi	23 ~ mai	2 x (6 x 45"/30")
dimanche	27 ~ mai	Tri Laval
mercredi	30 ~ mai	3 x 3000m ; All. Semi
dimanche	03 ~ juin	1h30 Vélo + 1h15 CAP
mercredi	06 ~ juin	2 x (5 x 400m) ; R=2'30 r=1'
jeudi	10 ~ mai	1h30 souple
dimanche	13 ~ mai	Footing avec 3 x 1000m seuil
mercredi	16 ~ mai	Tri Vertou



Le bureau des JSA Triathlon

Retrouvez toute l'actualité des JSA Triathlon sur <http://www.jsallonnes72-triathlon.fr> et n'hésitez pas à nous faire passer des informations.

-Raphaël-Sébastien-Séverine-Jérôme-Bertrand-Yoann-Kévin-Hervé-Gérard-