

Prépa estivale 2025		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent et km hebdo
Lundi	30-juin-25				4
Mardi	1-juil.-25	Seuil Nature	4 x 4'	2'	
Mercredi	2-juil.-25				
Jeudi	3-juil.-25	VMA Nature	10 x 1'15"	45"	
Vendredi	4-juil.-25				
Samedi	5-juil.-25	VMA	12 x 200	35"	
Dimanche	6-juil.-25	Footing	1h		4
Lundi	7-juil.-25				
Mardi	8-juil.-25	Seuil Nature	3 x 5'	2'30"	
Mercredi	9-juil.-25				
Jeudi	10-juil.-25	VMA	10 x 300	50"	
Vendredi	11-juil.-25				
Samedi	12-juil.-25	Côtes	8 x 1'	Descente en footing léger	4
Dimanche	13-juil.-25	Footing	45'		
Lundi	14-juil.-25				
Mardi	15-juil.-25	Seuil Nature	5 x 4'	2'	
Mercredi	16-juil.-25				
Jeudi	17-juil.-25	VMA Nature	12 x 1'15"	45"	
Vendredi	18-juil.-25				4
Samedi	19-juil.-25	VMA	10 x 400	1'	
Dimanche	20-juil.-25	Footing	1h15'		
Lundi	21-juil.-25				
Mardi	22-juil.-25	Seuil Nature	3 x 6'	2'	
Mercredi	23-juil.-25				
Jeudi	24-juil.-25	VMA	12 x 200	35"	4
Vendredi	25-juil.-25				
Samedi	26-juil.-25	Vélo	1h à 1h30'		
Dimanche	27-juil.-25	Footing	1h15'		
Lundi	28-juil.-25				
Mardi	29-juil.-25	Seuil Nature	5 x 5'	2'	4
Mercredi	30-juil.-25				
Jeudi	31-juil.-25	VMA	6 x 600	1'20"	
Vendredi	1-août-25				
Samedi	2-août-25	Côtes	8 x 1'15"	Descente en footing léger	
Dimanche	3-août-25	Footing	45'		
Lundi	4-août-25				4
Mardi	5-août-25	Seuil Nature	3 x 7'	2'30"	
Mercredi	6-août-25				
Jeudi	7-août-25	VMA	5 x 800	1'30"	
Vendredi	8-août-25				
Samedi	9-août-25	Vélo	1h à 1h30'		
Dimanche	10-août-25	Footing	1h15'		4
Lundi	11-août-25				
Mardi	12-août-25	Seuil Nature	4' - 5' - 8' - 5' - 4'	2' - 2'30" - 3'	
Mercredi	13-août-25				
Jeudi	14-août-25	VMA Nature	5 x 3'		
Vendredi	15-août-25				
Samedi	16-août-25	VMA	12 x 200	35"	4
Dimanche	17-août-25	Footing	1h15'		
Lundi	18-août-25				
Mardi	19-août-25	VMA	8 à 12 x 400	1'	
Mercredi	20-août-25				
Jeudi	21-août-25	Seuil Nature	3' - 5' - 10' - 5' - 3'	1'30" - 2'30" - 3'	
Vendredi	22-août-25				4
Samedi	23-août-25	Côtes	8 x 1'30"	Descente en footing léger	
Dimanche	24-août-25	Footing	45'		