

PHASE 1 : MISE EN FORME

		Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	24 avril 2010	VO₂ max EIC 1°C / 2'M 90% FC max Borg : 18/20 (Mont-Royal)	Repos	Repos	EIC 8 x (1°C / 2'M) 90% FC max Borg: 18/20 24 mins	Repos	ECL 20' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
2	1 mai 2010	EIC 1.5°C / 2'M 90% FC max Borg : 18/20 (Mont-Royal)	Repos	Repos	EIC 8 x (1.5°C / 2'M) 90% FC max Borg: 18/20 28 mins	Repos	ECL 22' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
3	8 mai 2010	EIC 2°C / 2'M) 90% FC max Borg : 18/20 (Mont-Royal)	Repos	Repos	EIC 8 x (2°C / 2'M) 90% FC max Borg: 18/20 32 mins	Repos	ECL 24' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
4	15 mai 2010	EIC 2.5 °C / 1.5'M) 85% FC max Borg : 17/20 (Mont-Royal)	Repos	Repos	EIC 8 x (2.5°C / 1.5'M) 85% FC max Borg : 17/20 32 mins	Repos	ECL 26' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
5	22 mai 2010	EIM 3°C / 1.5'M) 85% FC max Borg : 17/20 (Mont-Royal)	Repos	Repos	EIM 8 x (3°C / 1.5'M) 85% FC max Borg : 17/20 36 mins	Repos	ECL 28' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
6	29 mai 2010	EIM 3.5°C / 1'M) 85% FC max Borg : 17/20 (Maisonneuve)	Repos	Repos	EIM 8 x (3.5°C / 1'M) 85% FC max Borg : 17/20 36 mins	Repos	ECL 30' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
7	5 juin 2010	EIM 4°C / 1'M) 85% FC max Borg : 17/20 (Maisonneuve)	Repos	Repos	EIM 8 x (4°C / 1'M) 85% FC max Borg : 17/20 40 mins	Repos	ECL 32' 65% FC max Borg: 14/20	Repos

PHASE 2 : PRÉPARATION GÉNÉRALE

		Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8	12 juin 2010	EIM 4.5°C / 1'M 80% FC max Borg : 17/20 (Maisonneuve)	Repos	ECM 20' 70% FC max Borg: 15/20	EIM 7 x (4.5°C / 1'M) 80% FC max Borg : 17/20 38.5 mins	Repos	ECL 34' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
9	19 juin 2010	EIM 5°C / 1'M 80% FC max Borg : 17/20 (Maisonneuve)	Repos	ECM 22' 70% FC max Borg: 15/20	EIM 7 x (5°C / 1'M) 80% FC max Borg : 17/20 42 mins	Repos	ECL 36' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
10	26 juin 2010	Séance spécial + BBQ (chez Michelle) (Mont St-Bruno)	Repos	ECM 24' 70% FC max Borg: 15/20	EIM 7 x (5.5°C / 1'M) 80% FC max Borg : 17/20 45.5 mins	Repos	ECL 38' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
11	3 juillet 2010	VO₂ max EIC 1.5°C/30''M/30''S/2.5'M 90-100% FC max Borg : 19/20 (Mont-Royal)	Repos	ECM 26' 70% FC max Borg: 15/20	EIM 6 x (6°C / 2'M) 80% FC max Borg : 17/20 48 mins	Repos	ECL 40' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
12	10 juillet 2010	EIM 7°C / 2'M 80% FC max Borg : 17/20 (Mont-Royal)	Repos	ECM 28' 70% FC max Borg: 15/20	EIM 5 x (7°C / 2'M) 80% FC max Borg : 17/20 45 mins	Repos	ECL 42' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
13	17 juillet 2010	EIL 10°C / 2'M 75% FC max Borg : 16/20 (Canal Lachine)	Repos	ECM 30' 70% FC max Borg: 15/20	EIL 4 x (10°C / 2'M) 75% FC max Borg : 16/20 48 mins	Repos	ECL 44' 65% FC max Borg: 14/20	Repos
14	24 juillet 2010	EIL 15°C / 2'M 75% FC max Borg : 16/20 (Canal Lachine)	Repos	ECM 32' 70% FC max Borg: 15/20	EIL 3 x (15°C / 2'M) 75% FC max Borg : 16/20 51 mins	Repos	ECL 46' 65% FC max Borg: 14/20	Repos

PHASE 3 : PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

		Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15	31 juillet 2010	ECM 3 x (3.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20 (Canal Lachine)	Repos	ECR 20' 75% FC max Borg: 16/20	ECM 3 x (3.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20	Repos	ECL 10 km : <u>temps</u> 65% FC max Borg: 14/20	Repos
16	7 août 2010	ECM 3 x (4.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20 (Canal Lachine)	Repos	ECR 24' 75% FC max Borg: 16/20	ECM 3 x (4.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20	Repos	ECL 10 km : <u>temps</u> 65% FC max Borg: 14/20	Repos
17	14 août 2010	ECM 3 x (5.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20 (Canal Lachine)	Repos	ECR 26' 75% FC max Borg: 16/20	ECM 3 x (5.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20	Repos	ECL 12km : <u>temps</u> 65% FC max Borg: 14/20	Repos
18	21 août 2010	COURSE PRATIQUE (5km, 10km, 21km) (Circuit Gilles Villeneuve)	Repos	ECR 28' 75% FC max Borg: 16/20	ECM 3 x (6.0km C/0.5m M) 70% FC max Borg : 15/20	Repos	ECL 12km : <u>temps</u> 65% FC max Borg: 14/20	Repos
19	28 août 2010	VO₂ max ECM 2 x (7.5km C / 500m M) 70% FC max Borg : 15/20 (Parc Jean Drapeau)	Repos	ECR 30' 75% FC max Borg: 16/20	ECM 2 x (7.0km C/0.5km M) 70% FC max Borg : 15/20	Repos	ECL 15km : <u>temps</u> 65% FC max Borg: 14/20	Repos
20	5 septembre 2010	MARATHON DE MONTRÉAL	Récupération	Récupération	Récupération	-	-	-