

Prévisions Planning – Rentrée 2022/2023



Objectifs	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
20 Bornes	Entretien/Coupure	Entretien/Coupure	Reprise	Plan cycle 1	Plan Cycle 2	Chocotrail - Houilles Coupure
Cible Training	Activité Réduite Relâchement	Activité Réduite Relâchement	Retour à un entraînement régulier/progressif	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâchement/Coupure

Courses Club pour le Challenge des Yvelines
à l'envie en étant raisonnable dans sa pratique et sans contraintes dans la prépa

