

## SORTIES RANDO COURSE EN VUE DE L ARC EN CIEL

<b>Semaines de prépa ARC EN CIEL</b>	S1	<b>S2</b>	S3	S4	<b>S5</b>	<b>S6</b>	S7	<b>S8</b>	<b>S9</b>	S10	<b>S11</b>
<b>Numéro de semaine sur calendrier</b>	15	<b>16</b>	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>	21	<b>22</b>	<b>23</b>	24	<b>25</b>
<b>RANDO COURSE</b>		<b>3H30</b>			<b>4 H 30</b>	<b>5H</b>		<b>5H30</b>	<b>De 6 à 7H</b>		<b>ARC EN CIEL</b>
<b>La veille</b>		<b>-40 min AL1 - 3 X 6' min sur parcours santé 1 tour sans le passage vers</b>			<b>-40 min AL1 -3 X 6' al2+ parcours santé récup 2 min -20 min Al 1</b>			<b>1H20 AL1</b>			

