

Date	1	VMA	2		3		4	
26 au 02/07	end 25'+[ 3 x( 10 x 100m r:100m)R:3']+end 15'	100-110%	end 50'		end 25'+4 x [ Côtes :30"-45"-1'-45"-30" r:desc]R:3']+end 15'	A bloc dans la côte et tiré sur les bras avec foulées dynamiques	end 1h10'+5' allure 10km+5' end	5' à 90%
03 au 09/07	end 25'+[10 x 45" r:30"]R:2'+[12 x 30" r:30"]R:2'+[6 x 45" r:30"]+end 10'	100%	end 1h00'		end 25'+[ 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' R:1'15"]+end 15'	entre 85 et 90% VMA	end 1h15'	
10 au 16/07	end 25'+[15 x 1' r:45"]+end 15'	100%	end 1h00'		end 25'+[6 côtes de 1' r:desc]+end 3'+[6 desc de 45" r:montée]+end 3'+[5"]+end 15'	survitesse dans la desc + 5' allure 10 km	end 1h30'	
17 au 23/07	end 50' rapide	80%	end 45'		end 25'+[6'-5'-4'-3'-2'-1' r:1'15"]+end 15'	entre 85 et 90% VMA	end 1h15'	

Voir tableau objectif Vitesse