Programme des Agiles
Du 03 Avril au 30 Avril

Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 03/04 au 09/04	Objectif : Suite du travail de seuil + début du travail spécifique TRAIL + Entretient PPG et VMA, Garder de la fraicheur pour les courses	Séance de seuil : 8'(r=3') + 9'(r=3') + 10'(r=3')	repos	Séance spé Trail : Boucle dans montagne d'age avec 4x6' allure 85% VMA (r=2')	Trail chéran Semnoz (Arnaud)	Pour 3 entr / sem : 1 EF Pour 4 entr / sem : 1 EF + 1 VMA Pour 5 entr / sem : 1 EF + 1 VMA + Récup active
Semaine du 10/04 au 16/04		Spé montée/descente : Dans la montagne d'âge : 1 côte à max (r=1') + 1 descente à max (r=1') x 8	repos	Rappel VMA et PPG : 15x 30" r=30" + PPG haut du corps		
Semaine du 17/04 au 23/04		Séance de Côtes longue : 10x400m en côte (r=descente trot)	repos	Séance de seuil (bas) : 5x7' allure 75-80% de VMA (r=2')	Princes en foulées (Arnaud Julien)	
Semaine du 24/04 au 30/04		Séance longue : 1h30 = 20' + 20' Allure sem -- + 20' Allure semi ++ + 30' cool	repos	Rappel VMA + PPG : Pyramide : 30"(r=30");45"(r=30");1'(r=30");2'(r=1');3'(r=1'30);3'(r=1'30);2'(r=1');1'(r=30");45"(r=30");30"(r=30") + PPG du haut du corps	Semi annecy (sylvain)	

Légende				
		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique