Préparation des sylvestres à la MaXi Race (25-28/05/2017)

Objectif : Développement de la VMA ascensionnelle et travail des côtes			
Semaine	Mardi	Jeudi	Dimanche
01/05 au 07/05	4x(2’ à 5’ en côte / r : descente + 1000m au seuil)	3x(1’/2’/3’ en accélération progressive en côte / r : descente)	Sortie trail cool
08/05 au 14/05	2x(5x10 fentes sautées + côte + 10 sauts de grenouilles / r : descente)	3x(15’’r15’’/30’’r30’’/1’r1’/2’r1’/1’r1’/30’’r30’’/15’’r15’’) R : 2’	Sortie trail cool
Objectif : Travail spécifique			
15/05 au 21/05	2x(3x6’côte en accélération progressive r : descente) R : 10’	2x15’ au seuil R : 10’	Sortie trail allure course
Objectif : Régénération et consolidation des acquis			
22/05 au 28/05	Parcours Run Xpress avec accélérations dans toutes les côtes	4x6’ au seuil R : 3’	**MaXi Race**