Programme Rieuses/Marais du 12 février au 4 mars				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
12/02 au 18/02	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4LDG VMA 2 x (7x30"/30") R= 2' entre les 2 séries 10' récup + gainage passif	Repos	Marais : *chaussures route* 20' échauffement + étirements activo-dynamiques SEUIL (2x4') + (3x4') avec r=2' et R=3' entre les 2 séries 10' récup	Course à pied, rando, raquette, ski sortie de 1h10
19/02 au 25/02	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4LDG VMA 2x(5 x 45"/45") avec R= 2' entre les 2 séries 10' récup + gainage passif	Repos	Marais : chaussures route 20' échauffement + étirements activo-dynamiques SEUIL (2x5') + (2x5') avec r=2' et R=3' entre les 2 séries 10' récup	Course à pied, rando, raquette, ski sortie de 1h10
26/02 au 4/03	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4LDG VMA 2x(4 x 1'/1') avec R = 3' entre les 2 séries 10' récup + gainage passif	Repos	Ecole : *chaussures route* PPG commune	Course à pied, rando, raquette, ski sortie de 1h20
	Endurance Fondamentale (EF)		**Travail de VMA (90 à 105% de VMA)**	
	Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		**Travail spécifique**	