Programme Rieuses/Marais du 4 juin au 1er juillet				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
4/06 au 10/06	Marais : *chaussures route* Echauffement 20' + 1 tour de marais en EF/1 tour en accél prog/1 tour en EF/1 tour en accél prog/1 tour en EF	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* Jeux d'équipe	course à pied, rando, vélo sortie de 1h10
11/06 au 17/06	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement + Gammes technique bâtons : 4,5,6 montées/descentes étirements,gainage,équilibre avec bâtons 10' récup	Repos	Ecole : *chaussures route* 20' échauffement ateliers étirements et massages	course à pied, rando, vélo sortie de 1h15
18/06 au 24/06	Macully : *chaussures trail* 20' echauffement + Gammes 2x(10x30"/30") R=5' 10' récup	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement + PPG 4 ou 6 x triangle long (alterner montée rapide/descente lente et inversement), r=plat 10' récup	Skate park Run and beer Courir à Poisy
25/06 au 1/07	Marais : *chaussures route* Echauffement 20' + 3x10' seuil r=4'	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* sortie d'1h20 avec 2x10' en accélération progressive sur terrain valloné (12-14 km avec 250 m+)	course à pied, rando, vélo sortie de 1h30
	Endurance Fondamentale (EF)		**Travail de VMA (90 à 105% de VMA)**	
	Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		**Travail spécifique**	