Programme des Agiles
Du 03 au 23 Décembre 2018

Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autre séance
Semaine du 03/12 au 09/12	Objectif : Grosse préparation physique (prévention des blessures et bien être) + Beaucoup de volume + VMA	Sortie longue + PPG montagne d'âge *Chaussures trail*	repos	Seuil en côte : (route de la montagne) 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' r=1/2 temps d'effort en descente *Chaussures route*		VMA : 15x1' r=30''
Semaine du 10/12 au 16/12		VMA Collège : (30'' r=30''/1' r=30''/2' r=1') x 4 *Chaussures route*	repos	Côtes raides : 10 x Côtes Macully avec pré-fatigue *Chaussures route*		Fartlek Nature 7x3' au plaisir r=temps d'effort
Semaine du 17/12 au 23/12		PPG Ecole + TABATA BEER !!!! *Chaussures routes*	repos	RELAIS DE NOEL		Sortie Longue 1h30 ++
Vacances de Noël		VACANCES : Ski, Rando, Sorties longue + Dinde, huitre, foie gras et Champagne !!! :))) Objectif : Ne pas prendre plus de 3 Kg !! JOYEUX NOËL LES GRENOUILLES !!! PROFITEZ DE VOTRE FAMILLE !!!				

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