Programme Rieuses/Marais du 3 décembre au 30 décembre				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
3/12 au 9/12	Route de la montagne : *chaussures route* 20' échauffement (direct tennis) + gammes 2x12' ateliers RM en côte r = descente/R= 2' 10' récup	Repos	montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière) + Gammes 2x(8x30"/30") R=2' 10' récup + gainage	course à pied, natation, vtt 45'-1h
10/12 au 16/12	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière) + Gammes triangle (montée/desente) au seuil et ateliers PPG (5x)	Repos	boucle VMA : *chaussures route* 20' échauffement + gammes pyramide 2'/3'/4'/5'/4'/3'/2' r= moitié 10' récup	course à pied, natation, vtt 45'-1h
17/12 au 23/12	Montagne d'Age : *chaussures trail* parcours run express	Repos	Relais de Noël : *chaussures route + bonnet de Noël*	course à pied, natation, vtt 45'-1h
24/12 au 30/12	sortie de 45'-1h au seuil en **montée**/EF sur plat et descentes	Repos	sortie d'1h (tout en EF)	course à pied, natation, vtt 45'-1h
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	
	seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	