



## Préparation des sylvestres au trail des Glaisins (01/04/2017)

Objectif : Travail de côtes, entretien de la VMA et augmentation du seuil			
Semaine	Mardi	Jeudi	Dimanche
27/02 au 05/03	2*(10*1'r1') R=8'	2*(3*6' accélération progressive toutes les 1'30''r1'30'') R=10'	Sortie club
06/03 au 12/03	Côtes : 3*5*(10 fentes sautées + 2' en côte + 10 sauts de grenouille en redescendant r=descente en trotinant) R=10'	2*(8*2'r1') R=8'	Sortie libre en fartlek (orientation seuil)
13/03 au 19/03	ABCD skip et run en montée et en descente + 5' en accélération progressive tous les 200m	PPG commune à tous les groupes	Sortie libre en fartlek (orientation seuil)
20/03 au 26/03	Côtes : 3*5*(10 fentes sautées + 2' en côte + 10 sauts de grenouille en redescendant r=descente en trotinant) R=10'	2*(10*1'r45'') R=8'	Sortie libre en fartlek (orientation seuil)