Programme des RIEUSES

Mardi 14-mars	Jeudi 16-mars	Dimanche	Mardi 21-mars	Jeudi 23-mars	Dimanche	Mardi 28-mars	Jeudi 30-mars	Samedi 1er Avril	Mardi 04-avr	Jeudi 06-avr	Dimanche
20' puis 10km avec acélération dans les cotes	ppg club tous les groupes		20' puis 15x500m recup 500m sur tour des marais	20' puis 7 à 10 x cotes longues (500m) entre 7' et 8'		20' puis 8x1000m récup 400m sur tour des marais	20' puis cotes moyenne Ancienne Rt Marny (2'30 à 3'30)		20' puis 2x(10x30"/30") récup 5' puis 15'	20' puis 10km avec acélération dans les cotes	
		sotrie club ou footing 15km		récup retour trot	run eXpress vite		récup retour trot	Trail Glaisin			

90%	Allure dite " SEUIL + " - en se rapprochant de 90% on tend vers votre allure théorique du 10km. A cette allure il devient difficile de pouvoir parler. La respiration demande d'être vraiment contrôlée et maîtrisée pour pouvoir faire durer l'effort.
80%	allure dite "AU SEUIL" A cette allure l'essoufflement se fait sentir si la parole est trop fréquente. On peut toujours parler mais il faut gérer son temps de parole avec l'augmentation du débit respiratoire. Il convient de se concentrer sur son souffle pour mener à bien la séance sur sa durée.
70%	On travaille les facultés d'endurance pure. A cette allure la respiration reste facile mais demande tout de même d'être faite de façon fluide et concentrée. On peut parler mais de manière à ne pas trop altérer la respiration