Programme des RIEUSES

Avril	Mai										
Mardi	Jeudi	Dimanche	Mardi 11-avr	Jeudi 13-avr	Dimanche 16-avr	Mardi 18-avr	Jeudi 20-avr	Dimanche 23-avr	Mardi 25-avr	Jeudi 27-avr	Dimanche 30-avr
			20' puis 500m / 1000 / 500 rec 500m a chaque fois	test VMA		10km de la run eXpresse acélération dans les côtes idem groupe sylvestres	20' puis dénivelé négatif vitesse récup en côte, à fond en descente 8 x 2min		20' puis 8 x 6' réc 2' puis 10min	footing 1h30 acélération en côte	trail de 25 à 40km ou
					sortie long de 1h45 de 800mD+			sortie long de 2h plus de 800mD+			sortie long de 2h30 900mD+
02-mai	04-mai	07-mai	09-mai	11-mai	14-mai	16-mai	18-mai	21-mai	23-mai	25-mai	28-mai
footing 1h30 acélération en côte	20' puis côtes raide/escalier 10 x 1'30 min retour trot puis 15 min		20' puis dénivelé négatif vitesse récup en côte, à fond en descente 10 x 2min	20' puis 10 x 4 min rec 1' puis 15 min		20' puis 4 x 10' réc 3' puis 10min	20' puis côtes raide 10 x 2 min retour trot puis 15 min		20' puis 12 x 1'/1' puis 15 min	Footing 10km	Marathon-Race ou
		sortie long de 2h plus de 800mD+			sortie long de 2h30 900mD+			sortie long de 2h 700mD+			Short-Race