



Programme des Agiles Du 12 Février au 25 Mars 2018		 				
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaines du 12 au 25 Février	Vacances	Profiter des vacances pour faire du volume d'endurance fondamentale et changer un peu de sport. Par exemple pour 4 séances semaines : - 1 séance footing long (1h à 1h30 à 11-12km/h) - 1 séance Endurance fondamentale ski de fond ou rando ou raquette... - 1 séance rappel VMA - 1 séance PPG + Endurance fondamentale.				
Semaine du 26/02 au 04/03	Objectif : Alternance entre VMA et le début du travail de seuil. Les temps d'efforts seront plus longs. Maintient d'une grosse PPG.	Fartlek Pyramide : Sortie 1h30 avec : 3'(r=1'30)-4'(r=2')-5'(r=2'30)-6'(r=3')-5'(r=2'30)-4'(r=2')-3' + recup + PPG <i>Chaussures route</i>	Repos	VMA courte : 15x45''(r=30'') <i>Chaussures route</i>		Pour 3 entr / sem : 2 EF Pour 4 entr / sem : 2 EF + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF + 1 VMA + PPG
Semaine du 05/03 au 11/03		Seuil : Footing 1h15 avec : 15' à 80% + 10' à 85% R=3' <i>Chaussures route</i>	Repos	PPG Agiles		
Semaine du 12/03 au 18/03		VMA Longue : 10x2' (r=1') <i>Chaussures route</i>	Repos	Séance en cote : Travail d'allure + technique 10x100m en côte + TEST <i>Chaussures route</i>		
Semaine du 19/03 au 25/03		VMA Ascensionnelle : En côte : 10x30''(r=30'') <i>Chaussures route</i>	Repos	Seuil : 4x6' (r=3') <i>Chaussures route</i>		
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		