

Programme des Sylvestres février					
Semaine	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 5 au 11/02/2018		Conférence PODOLOGIE/CHAUSSURES A partir de 19h salle Tennis Poisy	repos	VMA longue/PPG - Echauffement 20' footing lent - Mobilité musculaire/articulaire 10' - 7 x 3' vite Récup: 1' 30 lent autour de l'étang - Récup 15' footing lent Frontale + Chaussures route	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max en mode cool ou skating 2h ou ski de rando 2h-4h + 15' abdos/gainage/pom
Semaine du 12 au 18/02/18		VMA courte/PPG: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' - 2 x (6 x 30" vite/30" lent) récup bloc: 1'30 - Récup 15' footing lent Frontale + Chaussures route	repos	Séance côtes: - Echauffement 20' footing lent - mobilité musculaire/articulaire 3 x 30" vite/30" lent sur plat et tout de suite - sur côte 5-10% route 2 x vite sur 50 m récup descente 2 x vite sur 100 m récup descente 2 x vite sur 150 m récup descente 2 x vite sur 100 m récup descente 2 x vite sur 50 m récup descente récup 15' footing lent sur plat Frontale + chaussures route	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max en mode cool ou skating 2h ou ski de rando 2h-4h + 15' abdos/gainage/pom pes
Semaine du 19 au 25/02/2018	Objectifs: - endurance de fond - on continue le travail de VMA et VMA Ascensionnelle - travail seuil - renforcement PPG - Améliorer sa technique de course sur plat et en côte	VMA longue/PPG en tout terrain - Echauffement 20' footing lent - Mobilité musculaire/articulaire 10' - Pyramide: 30"/1'/2'/3'/4'/5'/4'/3'/2'/1'/30" récup: 30"/30"/1'/1'30/2'/2'30/2'/1'30/1'/30"/30" - Récup 15' footing lent A faire sur terrain souple et avec des bosses type dans la montagne Frontale + Chaussures route	repos	Endurance dans la montagne d'âge 1h footing cool Frontale + chaussures trail + batons	Seance 1H15-1h30 30' footing lent 4 x 5' seuil 85% VMA (récup 3' cool) 25' à 40' footing lent en terrain souple vallonné ou skating 2h-2h30 ou ski de rando 2h-4h + 15' Abdos/gainage/pom pes
Semaine du 26 au 4/03/2018		VMA courte/PPG: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' - 10 x 200 m vite/30" lent autour du collège - Récup 15' footing lent Frontale + Chaussures route	repos	Séance COMMUNE PPG + technique de course 20' footing avec le groupe puis PPG à l'école primaire Poisy Frontale + chaussures route	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max en mode cool ou skating 2h ou ski rando 2h-4h + 15' abdos/gainage/pom pes
Légende		Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique PPG	
		VMA Ascensionnelle			