Programme Rieuses/Marais du 2 avril au 29 avril	Courir		the generally since One Spline	
semaine	mardi	mer	jeudi	week-end
2/04 au 8/04	Montagne d'Age : chaussures trail 20' échauffement + Gainage dynamique technique descente : 4, 5, 6 descentes 10' récup	Repos	<u>Espace-rencontre</u> Conférence "Santé et course à pied"	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h10
9/04 au 15/04	Marais ou collège : chaussures route 20' échauffement + étirements AD seuil 2x(4'+4'+4') r= 2'/R=3' entre les 2 séries 10' récup	Repos	route et chemins sortie d'1h10 avec 2x5' en accélération progressive sur terrain valloné (10-12km et 200-250m+)	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h15
16/04 au 22/04	<u>Marais</u> : <i>chaussures route</i> 20' echauffement + Gammes 10x30"/30" 10' récup	Repos	Montagne d'Age : chaussures trail 20' échauffement + Gammes 4, 5 x triangle long (montée/descente au seuil), r=plat 10' récup	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h20
23/04 au 29/04	<u>Marais</u> : <i>chaussures route</i> 20' échauffement + test VMA 12'	Repos	<u>Montagne d'Age</u> : <i>chaussures trail</i> 20' échauffement + PPG commune	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h30
	Endurance Fondamentale (EF)		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
	Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique	