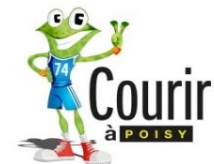


Programme des Agiles  
Du 30 Avril au 27 Mai 2018



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 30/04 au 06/05	Objectif : Entretien du travail de seuil + augmentation du travail spécifique TRAIL + Entretien PPG et VMA	Séance spé Trail : Boucle dans montagne d'age avec accélération dans les côtes TOTAL 1h30 <i>Chaussures trail</i>	repos	TEST VMA ASCENSIONNELLE  <i>Chaussures trail</i>		Pour 3 entr / sem : 1 EF Pour 4 entr / sem : 1 EF + 1 VMA Pour 5 entr / sem : 1 EF + 1 VMA + Récup active
Semaine du 07/05 au 13/05		Spé côtes : 4x(50m + 100m + 200m) (r=déscente) (R=4'max) <i>Chaussures routes</i>	repos	Rappel VMA et PPG : 12x 1' r=45"  + PPG haut du corps <i>Chaussures trail</i>		
Semaine du 14/05 au 20/05		Séance de seuil : 5'(r=2') + 7'(r=2') + 9'(r=3) + 7'(r=2') + 5'(r=2) <i>Chaussures routes</i>	repos	Séance spé trail : 10 montée (r=déscente) 10 descente (r=montée) <i>Chaussures trail</i>		
Semaine du 21/05 au 27/05		spé puissance/sprint : 10x80m en côte raide avec préfatigue (r=2') <i>Chaussures routes</i>	repos	Séance longue : 3x20' en progressif + 30' récup <i>Chaussures trail</i>	Maxi Race	
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		