

Programme des Sylvestres  
du 1er au 31 mai 2018



| Semaine                     | Objectifs  | Mardi   | Mercredi | Jeudi  | Week-end  |
|-----------------------------|--|---|----------|--|---|
| Semaine du 30 au 6/05/2018  |  | FERIE   | repos    | Test VMA Ascensionnelle<br>Chaussures trail  | Endurance fondamentale<br>1h à 2h max<br>500 D+ max ou plus selon les objectifs<br>en mode cool<br>ou<br>vélo 2à 3h<br>+ 15' abdos/gainage/lombaires/pompes   |
| Semaine du 7 au 13/05/2018  |  | Séance VMA courte:<br>- Echauffement 20' footing lent<br>- Mobilité musculaire/articulaire 10'<br>- 12 x 30" vite/30" lent<br>en montée/descente la montagne d'âge<br>- Récup 15' footing lent<br>Chaussures trail  | repos    | Séance Montée/Descente<br>- 20' échauffement footing lent pour aller jusqu'à la montée test VMA Ascensionnelle<br>faire 6 fois la montée/descente en alternant<br>montée lente/descente lente<br>montée dynamique/descente dynamique<br>avec bâtons<br>récup retour footing cool<br>chaussures trail | Endurance fondamentale<br>1h à 2h max<br>500 D+ max ou plus selon les objectifs<br>en mode cool<br>ou<br>vélo 2à 3h<br>+ 15' abdos/gainage/lombaires/pompes   |
| Semaine du 14 au 20/05/2018 | Objectifs:<br>- on développe la VMA Ascensionnelle<br>- travail de montées/descente<br>- on conserve de la VMA sur plat et l'endurance fondamentale<br>- on conserve le renforcement PPG<br>- Améliorer sa technique en montée et en descente avec utilisation des bâtons<br>- renforcer l'esprit d'équipe | Séance seuil D+/D-<br>- 20' échauffement footing lent<br>- Mobilité musculaire et articulaire 10'<br>- 5 x 6' à 85% VMA dans la montagne d'âge au niveau de la clairière<br>R: 2'<br>- Récup 15 footing lent retour départ<br>chaussures trail  |          | Séance endurance fondamentale<br>1h30 dans la montagne d'âge max 500 d+<br>bâtons et chaussures trail  | Séance VMA courte:<br>- Echauffement 20' footing lent<br>- Mobilité musculaire/articulaire 10'<br>- 12 x 30" vite/30" lent<br>Sur plat autour du marais ou autres<br>- Récup 15' footing lent<br>Chaussures trail ou route selon le terrain |
| Semaine du 21 au 27/05/2018 |  | Séance VMA longue<br>- 20' échauffement footing lent pour aller jusqu'à la boucle de 1 km 80D+ dans la montagne d'âge<br>4 à 5 fois la boucle R: 2'30 à 4'<br>la faire le plus vite possible à 90% VMA<br>sans bâtons<br>récup retour footing cool<br>chaussures trail  | repos    | PPG COMMUNE en extérieur dans la montagne d'âge<br>chaussures trail  | Endurance fondamentale<br>1h à 2h max<br>500 D+ max ou plus selon les objectifs<br>en mode cool<br>ou<br>vélo 2à 3h<br>+ 15' abdos/gainage/lombaires/pompes   |
| Semaine du 28 au 3/06/2018  |  | Séance Montée/Descente<br>- 20' échauffement footing lent pour aller jusqu'à la montée test VMA Ascensionnelle<br>faire 6 fois la montée/descente en alternant<br>montée lente/descente dynamique<br>montée vite/descente lente<br>avec bâtons et révision technique<br>récup retour footing cool<br>chaussures trail | repos    | dans la montagne d'âge<br>avec Marais, rieuses, sylvestre et agiles<br>Surprise!!!!<br>Chaussures trail  | Endurance fondamentale<br>1h à 2h max<br>500 D+ max ou plus selon les objectifs<br>en mode cool<br>ou<br>vélo 2à 3h<br>+ 15' abdos/gainage/lombaires/pompes   |
| Légende                     |  | Travail d'endurance fondamentale  |          | Travail de VMA (90 à 105% de VMA)  |   |
|                             |  | Travail au seuil (70 à 85% de VMA)  |          | Travail spécifique PPG   |   |