Programme des Agiles
Du 04 Juin au 01 Juillet 2018

Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 04/06 au 10/06	Objectif : Entretient du travail de seuil + augmentation du travail spécifique TRAIL + Entretient PPG et VMA	Cotes : 1 Côte longue r = descente 1 Côte courte r = descente x6	repos	JEUX COMMUNS		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 11/06 au 17/06		Spé côtes : 4x(50m + 100m + 200m) (r=déscente) (R=4'max) *Chaussures routes*	repos	Seuil : Boucle de Marny x 5 Allure rapide dans la montée récup dans la descente Allure 10km sur le plat		
Semaine du 18/06 au 24/06		Spé Trail : Boucle montagne d'age avec 10x (30"/30") + PPG "Nature" *Chaussures trail*	repos	Séance spé trail : 10 montée (r=déscente) 10 déscente (r=montée) *Chaussures trail*		
Semaine du 25/06 au 01/07		Séance longue : 3x20' en progressif + 30' récup *Chaussures trail*	repos	DERNIERE SEANCE : CHALLENGE CLUB + APERO !!!!		

Légende				
		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique