Programme des Sylvestres
du 4 au 1er juillet 2018

Semaine	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 4 au 10/06/2018	Objectifs: - on maintien la VMA Ascentionnelle - travail de montées/descente et l'endurance fondamentale - on conserve le renforcement PPG - Améliorer sa technique en montée et en descente avec utilisation des bâtons - renforcer l'esprit d'équipe (jeux)	Séance VMA courte: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' - 12 x 30" vite/30" lent autour de l'étang - Récup 15' footing lent Chaussures trail	repos	Séance côtes: - Echauffement 20' footing lent - sur côte 15% sur 30 D+ Chemin faire 2 x (7 fois la montée) r&cup bloc: 3' le plus rapide possible - récup 15' footing lent sur plat chaussures route	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max ou plus selon les objectifs en mode cool ou vélo 2à 3h + 15' abdos/gainage/lombaires/pompes
Semaine du 11 au 17/06/2018		Séance endurance fondamentale 1h30 dans la montagne d'âge max 500 d+ bâtons et chaussures trail eau et à manger	repos	JEUX EQUIPE COMMUN dans la montagne d'âge avec Marais, rieuses, sylvestre et agiles Surprise!!!!! Chaussures trail	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max ou plus selon les objectifs en mode cool ou vélo 2à 3h + 15' abdos/gainage/lombaires/pompes
Semaine du 18 au 24/06/2018		Séance Montée/Descente - 20' échauffement footing lent pour aller jusqu'à la montée test VMA Ascentionnelle faire 6 fois la montée/descente en alternant montée lente/descente dynamique montée vite/descente lente avec bâtons et révision technique récup retour footing cool chaussures trail + eau + à manger		Séance endurance fondamentale + VMA courte 1h30 dans la montagne d'âge max 500 d+ 45' en footing dynamqiue enchainé de 10 x 30"vite/30" lente) + 35' en footing lent bâtons et chaussures trail eau et à manger	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max ou plus selon les objectifs en mode cool ou vélo 2à 3h + 15' abdos/gainage/lombaires/pompes
Semaine du 25 au 1/07/2018		Séance seuil D+/D- - 20' échauffement footing lent - Mobilité musculaire et articulaire 10' - 5 x 6' à 85% VMA dans la montagne d'âge au niveau de la clairière R: 2' - Récup 15 footing lent retour départ chaussures trail	repos	Petit challenge équipe Surprise	Endurance fondamental 1h à 2h max 500 D+ max ou plus selon les objectifs en mode cool ou vélo 2à 3h + 15' abdos/gainage/lombaires/pompes

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 Ascentionnelle		