Programme Rieuses du 10 au 30 septembre				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
10/09 au 16/09	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4 LDG seuil 6x1' en accélération progressive r= 1' 10' récup	Repos	Marais : *chaussures route* 20' echauffement + Etirements AD 10x30"/30" RM 10'	course à pied, rando, vélo sortie de 1h
17/09 au 23/09	Marais : *chaussures route* 20' echauffement + Etirements AD 10x30"/30" RM 10'	Repos	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4 LDG seuil 7x1' en accélération progressive r= 1' 10' récup	course à pied, rando, vélo sortie de 1h
24/09 au 30/09	Marais ou collège : *chaussures route* 20' échauffement + 4 LDG pyramide 1'/2'/3'/2'/1' r=2' 10' récup	Repos	Macully : *chaussures trail* 20' échauffement + Etirements AD 2x4' ateliers RM en côte r = descente 10' récup	course à pied, rando, vélo sortie de 1h10
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	
	Seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	