

Programme des Agiles Du 08 Octobre au 21 Octobre 2018		 				
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autre séance
Semaine du 08/10 au 14/10	Objectif : Grosse préparation physique (prévention des blessures et bien être) + Beaucoup de volume pour la reprise + Début du travail de VMA	PPG et renforcement en côte  Chaussures Route	repos	Seuil Trail : Sortie longue avec 3x5' (r=2') au "seuil"  Chaussures de Trail		Sortie EF :  1h30 en nature
Semaine du 15/10 au 21/10		VMA : 3 x 30''(r=30'')-1'(r=30'')- 2'(r=30'')1'(r=30'')-30''(r=30'') R=2' Chaussures route	repos	Sprint en côte : 4x40m + 3x50m + 2x60m r=2' R=3-4' Puis Test sur 150m à bloc !  Chaussures route		Tempo Run : 1h30 dont 10km route <u>régulier</u> entre 46' et 40'
Semaines du 15/10 au 28/10		<p>VACANCES : Objectif sur 2 semaines min 5 sorties, Sorties longues en <b>endurance fondamentale (10 à 12 km/h MAXI en course)</b> (Trail ET route) y compris VTT, Randos,... + 1 ou 2 VMA Type : 10 x 1' r=45'' (voir r=30'') + 1 Séance côte au plaisir + A chaque sortie PPG et/ou Travail de pied et/ou Proprioception</p>				
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		