Programme des Sylvestres
du 3 décembre au 31 décembre 2018

COURIR A POISY

Semaine	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 3 au 9/12/2018	Objectifs: gros travail de Préparation Physique Général (prévention des blessures par le renforcement des muscles profonds stabilisateurs, gain de force…) et trasnfert course pour gain de puissance, travail sur la VMA longue et courte, travail du volume et démarrage du seuil	Séance VMA courte: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' 6 x la montée skate park aux tennis R : descente footing cool 90% VMA soit 80% VMAA - Récup 15' footing lent Lieu: route de la montagne dage Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Séance de seuil: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' 6x 5' R : 1' 80% VMA - Récup 15' footing lent Lieu: autour du collège Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 10 au 16/12/2018		Séance PPG + transfert sur course plat: - Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes - Mobilité musculaire/articulaire 10' - circuit de 5 exerccies alternés (45" à 1' d'effort, r: 10") bloc à faire 4 fois R: 1' à 2' 1er bloc: circuit 45" d'effort/exo 2ème bloc: circuit 45" d'effort/exo 3ème bloc: circuit 1' d'effort/exo 4ème bloc: circuit 1' d'effort/exo Récupération 1 tour du marais en footing lent Lieu: skate park + autour de l'étang Chaussures trail et frontale obligatoire + montre si vous avez	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Séance VMA longue - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' 3 x 7' à 90% VMA R: 3' footing - Récup 10' footing lent retour parking Lieu: autour du collège Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 17 au 23/12/2018		Séance VMA courte ascentionnelle - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' sur la côte de chenelat depart du début de la route jusqu'à tout en haut au dela de la route sur le début du chemin faire: 12 x la côte R: descente cool Récup 15' footing lent Lieu: chemin de chenelat Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	**Relais de noel suivi d'un bon vin chaud!!!!!** **Dernière séance avant 2019! Passez de belles vacances et entretenez vous quand même entre 2 repas, 2 morceaux de chocolat…prenez aussi le temps de vous reposez.**	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Du 24 décembre au 6/01/2019	**VACANCES DE NOEL:** **pas de consignes particulières si ce n'est de conserver de l'endurance fondamentale, un peu de vitesse et surtout faites autres choses que de courir si vous pouvez (ski de fond, rando…et repos!!)**				

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			