

# COURIR A POISY



	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 07 au 13/01/2019		<p>Fartlek montagne d'âge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent</li> <li>- Fartlek avec accélérations dans les montées et les descentes</li> <li>- Récup 10' ( fin de la run express)</li> </ul> <p>Lieu: Boucle Trail Grenouilles ( montagne d'âge)</p> <p>Chaussures Trail et frontale obligatoire</p>	<p>REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>Séance VMA courte et ascensionnelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent</li> <li>- 10 x 30s/30s en côte puis 10x 30s/30s sur plat</li> <li>- Récupération dans la descente de la montagne d'âge entre les 2 séries</li> </ul> <p>Lieu: route de la montagne d'âge + marais</p> <p>Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez</p>	<p>Endurance fondamentale:</p> <p>1h30 à 2h max 500 D+ max en mode cool max 70% VMA</p> <p>ou</p> <p>skating, vélo ou randonnée ou autres sports cool + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes</p>
Semaine du 14 au 20/01/2019		<p>Séance seuil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent</li> <li>Mobilité musculaire/articulaire/accélérations 10'</li> <li>6 x 5' vite/2' lent</li> <li>90% VMA</li> <li>- Récup 15' footing lent autour du stade</li> </ul> <p>Lieu: autour de la boucle test VMA</p> <p>Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez</p>	<p>REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>Séance PPG + transfert sur course plat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes</li> <li>Mobilité musculaire/articulaire 10'</li> <li>- circuit de 5 exercices alternés (30 à 45" d'effort, r: 10")</li> <li>Bloc à faire 4 fois R: 1' à 2'</li> <li>une fois les blocs fins faire 4 fois le tour du marais</li> <li>1er tour à 75% VMA</li> <li>les 3 autres tours à 80-85% VMA (seul)</li> <li>R: 1'30 entre chaque tour</li> </ul> <p>Lieu: skate park + autour de l'Hang</p> <p>Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez</p>	<p>Endurance fondamentale:</p> <p>1h30 à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA</p> <p>ou</p> <p>skating, vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes</p>
Semaine du 21 au 27/01/2019	<p>Objectifs: gros travail de Préparation Physique Général (prévention des blessures par le renforcement des muscles profonds stabilisateurs, gain de force...) et transfert course pour gain de puissance, travail sur la VMA longue et courte, travail du volume.</p>	<p>Séance PPG + transfert sur course plat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes</li> <li>Mobilité musculaire/articulaire 10'</li> <li>- circuit de 5 exercices alternés (30 à 45" d'effort, r: 10")</li> <li>Bloc à faire 4 fois R: 1' à 2'</li> <li>une fois les blocs fins faire 4 fois le tour du marais</li> <li>1er tour: 75% VMA</li> <li>les 3 autres tours à 80-85% VMA</li> <li>Récup: 1'30 entre chaque tour</li> </ul> <p>Lieu: skate park + sur route de la montagne d'âge</p> <p>Chaussures route et frontale obligatoire + montre si vous avez</p>	<p>REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>Séance VMA ascensionnelle courte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes</li> <li>- 12 côtes(50 D+) vite</li> <li>Récup: la descente</li> </ul> <p>Lieu: côte jardin de Poisay</p> <p>Chaussures route + frontale</p>	<p>Endurance fondamentale:</p> <p>1h30 à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA</p> <p>ou</p> <p>skating,vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes</p>
Semaine du 28 au 03/02/2019		<p>Séance VMA ascensionnelle longue:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent</li> <li>Mobilité musculaire/articulaire 10'</li> <li>- 8 x route de la montagne d'âge au seuil ascensionnelle départ premier lampadaire arrivée au parking des tennis ( on essaie d'être régulier sur les 8 montées, même chrono à chaque fois</li> <li>- Récup la descente</li> <li>- Récup 15' footing lent</li> </ul> <p>Lieu: autour du collège</p> <p>Chaussures route et frontale obligatoire + montre</p>	<p>REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>Fartlek montagne d'âge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement 20' footing lent</li> <li>- Fartlek avec accélérations sur plat et descentes, cool en montée</li> <li>- Récup 10' ( fin de la run express)</li> </ul> <p>Lieu: Boucle Trail Grenouilles ( montagne d'âge)</p> <p>Chaussures Trail et frontale obligatoire</p>	<p>Endurance fondamentale:</p> <p>1h30 à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA</p> <p>ou</p> <p>Skating, vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes</p>
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 Ascensionnelle			