

Programme des Agiles  
Du 07 Janvier au 03 Février  
2019



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 07/01 au 13/01	Objectif : Gros travail de VMA et de renforcement. Acquérir une VMA convenable avant le travail de seuil.	Seuil : 5 x Boucle de Marny en continu avec récup dans la descente  <i>Chaussures route</i>	Repos	VMA courte : 2 x (10 x 1' r=30")  <i>Chaussures route</i>		Pour 3 entr / sem : 2 EF Pour 4 entr / sem : 2 EF + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF + 1 VMA + PPG
Semaine du 14/01 au 20/01		Pyramide VMA: 1' r=30" ; 2' r=1' ; 3' r=1'30 ; 4' r=2' ; 3' r=1'30 ; 2' r=1' ; 1' r=30" + 10x30" r=30"  <i>Chaussures route</i>	Repos	PPG Ecole		
Semaine du 21/01 au 27/01		Endurance : Sortie montagne d'age + exercices montée/descente  <i>Chaussures Trail</i>	Repos	Séance de côte longue : 8x1'30 en côte R=2'  <i>Chaussures route</i>		
Semaine du 28/01 au 03/02		Circuit PPG Forum + 2x tabata + Abdos +++	Repos	VMA : 1' r=30" ; 1' r=30" ; 2' r=1' ; 2' r=1' ; 3' r=1'30 ; 3' r=1'30 ; 2' r=1' ; 2' r=1' ; 1' r=30" ; 1' r=30"  <i>Chaussures route</i>		
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		