Programme Rieuses du 4 février au 3 mars				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**Week-end**
4/2 au 10/2	Boucle VMA : *chaussures route* 20' échauffement + gammes 5 x 30"/45"/1' R=30"/45"/1' 10' récup + gainage	Repos	Parc de jeux : *chaussures route* 20' échauffement (direct parc) + gammes pyramide 4'/5'/6'/5'/4' avec r=moitié 10' récup + gainage	course à pied, rando, ski, raquettes, natation sortie 1h **Soirée FLUO du club !**
11/2 au 17/2	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct tennis) + Gammes en côte 2x(5x1') r = descente/R=2' 10' récup	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière) + gammes 6 x triangle court (montée-descente au seuil) r=plat + 10' récup	course à pied, rando, ski, raquettes, natation sortie 1h
18/2 au 24/2	sortie de 45'-1h sur parcours vallonné au seuil en montée et EF sur plat et descentes	Repos	sortie de 45'-1h sur parcours vallonné en EF sur plat et montée et descentes rapides	étirements/automassages 45'
25/2 au 3/3	sortie d'1h sur parcours vallonné au seuil en montée et descente et EF sur plat	Repos	sortie d'1h15 sur parcours vallonné au seuil sur plat et descente et EF sur montée	course à pied, rando, ski, raquettes, natation sortie 1h10
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	
	seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	