Programme des Agiles
Du 04 Mars au 31 Mars 2019

Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 04/03 au 10/03	Objectif : Début du travail de rythme et de seuil. Poursuite du travail intensif de PPG et entretient VMA	Sortie montagne d'âge : Sortie 1h30 avec 40' echauffement footing lent + 20' allure "course" + 30' retour au calme *Chaussures Trail*	Repos	Seuil : 20' échauffement + 10' éducatifs + 5x5' allure 80 à 85% de VMA (R=2') + retour au calme *Chaussures route*		Pour 3 entr / sem : 1 EF + PPG Pour 4 entr / sem : 1 EF + 1 VMA + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF + 1 VMA + PPG
Semaine du 11/03 au 17/03		Séance de rythme : 20' échauffement + 10' éducatifs + 3x10' Allure 10km (R=5') + Retour au calme *Chaussures route*	Repos	PPG Ecole		
Semaine du 18/03 au 24/03		Vitesse/PMA : 20' échauffement + 10' éducatifs + 10 x côte jardins de Poesy (r=descente) + retour au calme *Chaussures route*	Repos	VMA : (10 x 30''/30'') + (5 x 1'/30'') + (10 x 30''/30'') *Chaussures route*		
Semaine du 25/03 au 31/03		PPG COMMUNE	Repos	Spé Trail Montagne d'âge : 10 x descente (r=montée) 10 x montée (r=descente) *Chaussures Trail*		

Légende				
		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique