Programme Rieuses du 4 mars au 31 mars				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
4/03 au 10/03	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 + gammes seuil 2x(4'+4'+4') r= 2'/R=3' entre les 2 séries 10' récup	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h10
11/03 au 17/03	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière) 2X(5 x triangle court) : 5x montée/descente au seuil/r=plat puis 5 x en sens inverse montée rapide/descente et plat en récup	Repos	Route de la Montagne : chaussures route 20' échauffement + Gammes VMA en côte2x(5 x 45"/45") R=2' 10' récup + gainage	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h15
18/03 au 24/03	Montagne d'Age : *chaussures trail +* ***bâtons*** 20' échauffement (direct tennis) + Gammes technique bâtons : 4,5,6 montées/descentes étirements,gainage,équilibre avec bâtons	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière) 2X(5 x triangle court) : 5x montée/plat rapide/r=descente puis 5 x en sens inverse descente/plat rapide/r=montée	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h20
25/03 au 31/03	Ecole : *chaussures route* PPG commune	Repos	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière)+ Gammes 6 x triangle long(montée/descente au seuil), r=plat	course à pied, rando, raquettes, ski, vélo sortie de 1h30
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	
	seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	