Programme Rieuses du 30 avril au 31 mai				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
29/04 au 5/05	Marais : *chaussures trail* Echauffement 20' + 1 tour de marais en EF/1 tour en accél prog X 4	20'-30'	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, vélo, natation 1h
6/05 au 12/05	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière)+ Gammes 5 x triangle court(montée/descente au seuil), r=plat + 5 ateliers renfo musc	20'-30'	descente Macully : *chaussures trail* 20' échauffement + gammes 10 descentes/r=montée 10' récup	course à pied, rando, vélo 1h15 ou natation 1h
13/05 au 19/05	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement 6 x triangle long (alterner montée au seuil/descente lente et inversement), r=plat 10' récup	20'-30'	Parc de jeux : *chaussures route* 20' échauffement + gammes seuil 2x(5'+5'+5') r= 2'/R=3' entre les 2 séries 10' récup	course à pied, rando, vélo 1h20 ou natation 1h
20/05 au 26/05	sortie d'1h sur parcours vallonné au seuil en montée et descente / EF sur plat	20'-30'	Parc de jeux : *vélo + chaussures route* Run and bike sur la boucle du relais de Noël	c à p, rando, vélo sortie de 1h30 ou natation 1h courses maXi race
27/05 au 31/05	Marais : *chaussures route* Arc'athlon en duo	20'-30'	Férié : non coaché c à p 1 h endurance	càp 1h, vélo/rando 1h30
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	**étirements**
	seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	