Programme des Sylvestres du 03/06/19 au 30/06/19

COURIR A POISY

	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 03/06 au 09/06/2019	Objectifs: Travail du dénivelé et du seuil (amélioration capacité aérobie), et technique montagne.	Côtes seuil - Echauffement 20' footing + gammes - 6 x longue descente du circuit Fartlek, en COTE R = Descente footing - Récup 10' footing , Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VMA Courte - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 7 x 45''-15'' - 7 x 40''-20'' - 7 x 30''-30'' - Récup 10' footing Lieu: Piste Olympique de Poisy (Piste VMA) Chaussures Route	Endurance fondamentale: 2h à 3h 500 à 1500m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes VITE ! en mode cool max 70% VMA ou Vélo 2 à 4h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 10 au 16/06/2019		Côtes courtes : Echauffement : 20' footing + 10' Gammes Séance en côte : 4 x (30'' - 1'00'' - 2'00'') (R = Descente footing) RAC : 10' Footing Lieu: sur route Chaussures Route	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Seuil sur plat - Echauffement 20' footing + gammes - 4 x 2 Tours du Marais R = 2' footing - Récup 10' footing Lieu: Tour du Marais Chaussures Route	Endurance fondamentale: 2h à 3h 500 à 1500m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes VITE ! en mode cool max 70% VMA ou Vélo 2 à 4h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 17 au 23/06/2019		Côtes seuil - Echauffement 20' footing + gammes - 6 x longue descente du circuit Fartlek, en COTE R = Descente footing - Récup 10' footing , Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Footing 1h00 en foncier avec 300 à 400m D+ Chaussures Trail	Côtes Seuil - Echauffement 20' footing - En côte : 8' - 10' - 12' - 8' R = descente footing - Récup 10' footing Lieu: Montagne Chaussures Trail
Semaine du 24 au 30/06/2019		Fartlek - Echauffement 20' footing lent - 5 x 6' en circuit Fartlek long, à l'envers R = 2' footing - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VMA Longue - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - En côte : 5 x 5' (R = Descente footing) - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	Endurance fondamentale: 2h à 3h avec maximum de dénivelé Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes VITE ! ou Vélo 2 à 4h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
		Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
Légende		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique PPG	
		VMA Ascentionnelle			