

Programme des Agiles Du 24 Juin au 07 Juillet 2019		 				
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 24/06 au 30/06	Objectif : Entretien de la forme + Plaisir	Séance Mixte : 15x(15"/15") en côte 2x200m en côte (r=descente) 1 boucle marais 1400m. R=2' <i>Chaussures route</i>	Repos	Sortie Montagne : Sortie 1h + BILAN FIN DE SAISON AU BAR DE LA PLACE (Max de présence souhaitée) <i>Chaussures Trail</i>		Pour 3 entr / sem : 1 EF + PPG Pour 4 entr / sem : 1 EF Trail + 1 Seuil + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF Trail + 1 Seuil + PPG
Semaine du 01/07 au 07/07		Côtes : 5 fois côte route de la montagne r=descente <i>Chaussures route</i>	Repos	SEANCE COMMUNE		
<p>C'EST LES VACANCES !!! BRAVO à TOUS pour votre belle saison aux couleurs des grenouilles !! De nombreux progrès ont été faits grâce à votre travail et j'ai pris beaucoup de plaisir à vous accompagner ! Maintenant place aux courses, aux vacances, à la plage...Bref chacun son programme. Je vous conseille cependant vivement une VRAIE coupure d'au moins 2 à 3 semaines afin de reposer votre organisme ! BONNES VACANCES LES GRENOUILLES !!!</p> <p style="text-align: center;"><i>PS : Rester informé de l'actualité du club grâce au groupe et à la communauté FaceBook !!</i></p> <p style="text-align: center;">ATTENTION PRE-INSCRIPTION OUVERTE !!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">   </div>						
Légende		Travail d'endurance fondamentale			Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)			Travail spécifique	