Programme Rieuses du 3 juin au 4 juillet				
semaine	**mardi**	**mer**	**jeudi**	**week-end**
3/06 au 9/06	Marais : *chaussures route* 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(4 x 1'/1'/20 squats) R=2' 10' récup	course à pied, rando, vélo, natation 1h
10/06 au 16/06	Marais *: chaussures route* Echauffement 20' + 1/2 tour de marais en EF-1/2 tour en accél prog X 3-alterner avec ateliers "technique de pied"	20'-30'	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement (direct clairière)+ Gammes 5 x triangle court(montée/descente au seuil), r=plat + 5 ateliers renfo musc	course à pied, rando, vélo 1h30 dimanche : **RUN AND BEER**
17/06 au 23/06	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'	Montagne d'Age : *chaussures trail* 20' échauffement 6 x triangle long (descente et plat à fond), r=montée 10' récup	course à pied, rando, vélo 1h20 ou natation 1h
24/06 au 30/06	sortie d'1h sur parcours vallonné au seuil en montée et descente / EF sur plat	20'-30'	Montagne d'Age : vtt/vtc + chaussures trail Run and bike sur la route de la Montagne d'Age et en forêt	c à p, rando, vélo sortie de 1h30 ou natation 1h
1/07 au 4/07	Marais : *chaussures route* Arc'athlon en duo	20'-30'	sortie d'1h15 sur parcours vallonné au seuil en descente et plat/ EF en montée	càp 1h, vélo/rando 1h30
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		**VMA = douleur difficilement supportable**	**étirements**
	seuil = douleur supportable		**Travail spécifique**	