Programme des Sylvestres du 02/09/19 au 29/09/19

COURIR A POISY

	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 02/06 au 08/09/2019	Objectifs: Travail de la VMA et PMA	Footing 1h00 en foncier avec 300 à 400m D+ Chaussures Trail	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VMA Mixte - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 2 x 3' - 3 x 2' - 4 x 1' - 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 09 au 15/09/2019		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'	Fartlek - Echauffement 25' footing - 6 x 4' (Bosse + plat) R = Descente - Récup 15' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	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 16 au 22/09/2019		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	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Côtes courtes : Echauffement : 20' footing + 10' Gammes Séance en côte Tractée : 6 x 30'' + 4 x 1' (chacun) (R = Descente footing) RAC : 10' Footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail	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 23 au 29/09/2019		Fartlek - Echauffement 25' footing - 25' de Fartlek au sifflet - Récup 10' footing Lieu: Route Chaussures Route	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Côtes courtes : Echauffement : 20' footing + 10' Gammes Séance en côte : 6 x 3' (R = Descente footing) RAC : 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			