Programme des Sylvestres
du 30/09/19 au 03/11/19

COURIR A POISY

	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 30/09 au 06/10/2019	Objectifs: Travail de la VMA et PMA	**PPG** - Echauffement 20' footing - Travail de descentes techniques longues - Travail de la Marche en côte avec bâtons Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + Frontale + Bâtons	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 + Frontale	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 07 au 13/10/2019		**TEST VMA**	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	**PPG** - Echauffement 20' footing - 6 Circuits Training (R = 2") - Circuit Training = 6 ateliers (45'' effort, et 15'' pour changer d'atelier) Lieu: Skate Park 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 14 au 20/10/2019		Footing 1h00 en foncier avec 300 à 400m D+ Chaussures Trail + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	**TEST VMA**	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 21/10 au 03/11/2019		**VACANCES**	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	**VACANCES**	

		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		