Programme des Sylvestres du 04/11/19 au 01/12/19

COURIR A POISY

	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 04/11 au 10/10/2019	Objectifs: Travail de la VMA et PMA	PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 12 x 200m (R = 200m trot) - Récup 10' footing Lieu: Piste Collège Chaussures Route + Frontale	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: Collège 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 11 au 17/11/2019		PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 2 x (8 x 20'') (R = Descente cool) - Récup 10' footing Lieu: Côte des jardins de Poisy Chaussures Route + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Fartlek - Echauffement 25' footing - 5 Tours du marais (30'' 100% VMA + 3'00'' allure 10km + 30'' 100% VMA) R = 2'30'' trot - Récup 10' footing Lieu: Tour du Marais 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 18 au 24/11/2019		VMA Courte - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 3 x 200m (r 100m) + 6 x 400m (r 200m)+ 3 x 200m (r 100m) - Récup 10' footing Lieu: Piste Collège Chaussures Route + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 12 x (40'' chaise + 20'' côte) (R = Descente cool) - Récup 10' footing Lieu: Côte des jardins de Poisy 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 25/11 au 01/12/2019		Fartlek - Echauffement 25' footing - 25' de Fartlek au sifflet - Récup 10' footing Lieu: Tour du Marais Chaussures Route + frontale	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: Collège 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
		Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
Légende		Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG	
		VMA Ascentionnelle			