

Programme
Rieuses
du 03/12/19 au
19/12/19



semaine	mardi	mer	jeudi	week-end
03/12 et 05/12	Chaussure Route Echauffement 20' Trail Urbain de Poisy (TUP :D) (6km) Seuil en montée - EF sur descente + plat	20'-30'	Chaussure Route Echauffement 20' + EAD 2X(30"/30", 45"/45", 1'/1', 45"/45", 30"/30") (Tour VMA) R=10'	20'-30' Etirements
10/12 et 12/12	Chaussure Route Echauffement 20' + EAD 2X(30"/30", 45"/45", 1'/1', 45"/45", 30"/30") (Tour VMA) R=10'	20'-30'	Chaussure Trail Echauffement 20' Course en binôme (tour du marais) + PPG/tour (30') R=10'	20'-30' Etirements PPG
17/12 et 19/12	Chaussure Trail Echauffement 20' Course en binôme (tour du marais) + PPG/tour (30') R=10'	20'-30'	RELAIS DE NOËL	REPOS + Escargots de Bourgogne :D
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	