



Programme Rieuses du 06 janvier au 02 février 2020				
<b>semaine</b>	<b>mardi</b>	<b>mer</b>	<b>jeudi</b>	<b>week-end</b>
<b>06 au 12</b>	<b>Chaussures TRAIL</b> Echauffement 20' Sortie « reprise » cool 45' Gainage 15'	20'-30'	<b>Chaussures TRAIL</b> Echauffement 20' Sortie « reprise » cool 45' Gainage 15'	Sortie trail vallonnée 1h10
<b>13 au 19</b>	<b>Chaussures ROUTE</b> Echauffement 20' 2x(8x(30"/30")) Tour Marais R=10'	20'-30'	<b>Chaussures TRAIL</b> Echauffement 20' Travail spécifique descente	Sortie trail vallonnée 1h10
<b>20 au 26</b>	<b>Chaussures TRAIL</b> Echauffement 20' 2x(4xmontée/descente) - r=descente ancienne rte de Macully R=10'	20'-30'	<b>Chaussures ROUTE</b> Echauffement 20' 2X(15"/15", 30"/30", 45"/45", 1'/1', 45"/45", 30"/30",15"/15") Tour VMA R=10'	Sortie trail vallonnée 1h15
<b>27 au 02</b>	<b>Chaussures TRAIL</b> Echauffement 20' Travail spécifique descente	20'-30'	<b>Chaussures ROUTE</b> Echauffement 20' 2x(4' montée/descente) - r= descente 2' Route de la montagne d'âge R=10'	Sortie trail vallonnée 1h15
	<b>Endurance Fondamentale = tout va bien !</b>		<b>VMA = douleur difficilement supportable</b>	
	<b>seuil = douleur supportable</b>		<b>Travail spécifique</b>	
	<b>Etirements</b>		<b>Activités</b>	