



Programme des Agiles Du 06 Janvier au 02 Février 2020						
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autre séance
Semaine du 06/01 au 12/01	Objectif : Grosse préparation physique (prévention des blessures et bien être) + Beaucoup de volume + Technique avec la neige !!	Relais montagne d'âge : 5 x Boucle des Tennis en relais de 2 <i>Chaussures trail</i>	repos	Séance Mixte : 5x30''(r=30'') + 3x3'(r=1') + 5x30''(r=30'') <i>Chaussures route</i>		Sortie Longue 1h30 ++
Semaine du 13/01 au 19/01		PISTE : 6 x 1000m r = 2' + 600m + 400m + 200m <i>Chaussures route</i>	repos	PPG + Travail d'appui (Jeux)  <i>Chaussures route</i>		Fartlek Nature 10 x 2' Allure course ++
Semaine du 20/01 au 26/01		Côte Jardin de Poesy : 12 x Côtes avec alternance 1 rapide / 1 avec renfo r= descente <i>Chaussures route</i>	repos	Séance mixte marais : 1 x 1' en côte (r=descente) 1 x VMA jusqu'au terrain de foot 1 x Seuil retour skate parc Le tout x 6 <i>Chaussures route</i>		Sortie Longue 1h30 ++
Semaine du 27/01 au 02/02		PPG + Travail Pied  <i>Chaussures route</i>	repos	Sortie Montagne d'âge avec spé descente.  <i>Chaussures Trail</i>		10 x 100m en côte r=descente
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		