

Programme des Sylvestres du 06/01/20 au 02/02/20		COURIR A POISY			
	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 03 au 09/02/2020	Objectifs: Travail de la VMA et PMA	Fartlek - Echauffement 25' footing - Sur vallonné : 8*(1' - 1') + 5' footing + 10*(30'' - 30'') - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	CONFERENCE KENYA avec Adrien	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 10 au 16/02/2020		PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - En côte : 4*2'00'' + 4*1'00'' + 4*30'' R = Descente footing - Récup 10' footing Lieu: Côte route des quartiers de Pois Chaussures Route + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Fartlek sur plat - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 7*3' (2' Marathon + 1' à 100% VMA) R = 2' Footing - Récup 10' footing Lieu: 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 17 au 23/02/2020		Fartlek - Echauffement 25' footing - 6 séries de 4' (plat + côte) R = 2'00'' (Descente) - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + frontale	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VMA sur ancien tour de Test VMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 6*Tours (R 1'30'' trot léger) + 4* Ligne droite du bas (R 1'00'') - Récup 10' footing Lieu: 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 24/02 au 01/03/2020		VACANCES SCOLAIRES	Footing 45' à 1h00 OU REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VACANCES SCOLAIRES	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
Légende		Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG	
		VMA Ascensionnelle			