

Programme des ?? du 14/09 au 04/10/20	<h1>COURIR A POISY</h1>			
				
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 14 au 20/09/2020	Footing Reprise 1h00 en foncier avec 300 à 400m D+ Chaussures Trail + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Intermittent Trail - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail : 2*(6*60"-60")- R 6' trot - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + frontale	Endurance fondamentale: 1h30 à 2h 500 à 800m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 21 au 27/09/2020	Intermittent - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 8*(30"-30") - R 5' trot - 6*(60"-60") - R 5' trot - 8*(30"-30") - Récup 10' footing Lieu: Poisy City Chaussures Route + frontale	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Fartlek Trail - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail : 5*5' au seuil R = 2' footing plat - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + frontale	Endurance fondamentale: 1h30 à 3h 500 à 1000m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 28/09 au 04/10/2020	VMAA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 4*(1'30" côte + R descente + 1'00" côte + R descente + 30" côte) (R 3' trot entre chaque série) - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - En côte : 8*20" + 5' footing plat + 8*30" R = Descente trot léger - Récup 10' footing Lieu: Côte Jardins de Poesy Chaussures Route + Frontale	Endurance fondamentale: 1h30 à 3h 500 à 1200m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h 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			