



<p>Programme Rieuses du 15 septembre au 04 octobre 2020</p>				
<p>semaine</p>	<p>mardi</p>	<p>mer</p>	<p>jeudi</p>	<p>week-end</p>
<p>14 au 20</p>	<p>Chaussures TRAIL Echauffement 20' PPG 20' « reprise » cool 20'</p>	<p>20'-30'</p>	<p>Chaussures TRAIL Echauffement 20' PPG 20' « reprise » cool 20'</p>	<p>Sortie trail vallonnée 1h00</p>
<p>21 au 27</p>	<p>Chaussures ROUTE Echauffement 20' 2x(6x(30''/30'')) Tour Marais R=10'</p>	<p>20'-30'</p>	<p>Chaussures TRAIL Echauffement 20' Sortie vallonnée 20' PPG 20'</p>	<p>Sortie trail vallonnée 1h00</p>
<p>28 au 04</p>	<p>Chaussures TRAIL Echauffement 20' Sortie vallonnée 20' PPG 20'</p>	<p>20'-30'</p>	<p>Chaussures ROUTE Echauffement 20' 2x(6x(30''/30'')) Tour Marais R=10'</p>	<p>Sortie trail vallonnée 1h00</p>
	<p>Endurance Fondamentale = tout va bien !</p>		<p>VMA = douleur difficilement supportable</p>	

	seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	