

Programme des Agiles  
Du 14 Septembre au 4  
Octobre 2020



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
<p>ATTENTION COVID-19 : Merci de vous présenter au point de RDV AVEC votre masque ! Nous l'enleverons après 200m de course une fois que les groupes seront séparés. Pour des raisons de sécurité chaque groupe se réunira à des endroits différents du skate parc et le footing d'échauffement commun n'aura plus lieu jusqu'à nouvel ordre. Soyez également à l'heure car un appel devra être fait pour le traçage de l'ARS en cas de cas POSITIF !</p> <p><b><u>NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS REVOIR !!!</u></b></p>						
Semaine du 14/09 au 20/09	Objectif : Reprise - Faire un max de volume tout en attaquant la VMA courte + PPG + Améliorer sa technique de course	Endurance : Sortie Montagne d'âge de repise + Ateliers PPG Nature Chaussures Trail	repos	Technique course : Ateliers Travail Technique + 5x100m + PPG Chaussures route	Sortie Longue	Pour 3 entr / sem : 1 EF + PPG Pour 4 entr / sem : 2 EF + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF + 1 VMA + PPG
Semaine du 21/09 au 27/09		Séance Spé : 6 x Boucle Tennis (r=1'30) Chaussures Trail	repos	VMA côte : Dans pente : 15x20" (r=20") Chaussures trail	PPG / Technique	
Semaine du 28/09 au 04/10		VMA nature : 5x30"(r=30") + 5x1'(r=1') + 5x30"(r=30") Chaussures trail	repos	Endurance : Sortie Montagne d'âge + Ateliers PPG Nature Chaussures Trail	Sortie Longue	
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)		
	Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique			