

Programme des Sylvestres du 14/09 au 04/10/20

COURIR A POISY



	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 14 au 20/09/2020	<p>Footing 1h00 en foncier avec 300 à 400m D+ Chaussures Trail + Frontale</p>	<p>Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>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</p>	<p>Endurance fondamentale: 1h30 à 4h 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</p>
Semaine du 21 au 27/09/2020	<p>Intermittent Trail - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail : 2*(7*60"-60") - R 6' trot - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + frontale</p>	<p>Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>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</p>	<p>Endurance fondamentale: 1h30 à 4h 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</p>
Semaine du 28/09 au 04/10/2020	<p>Fartlek Trail - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail : 6*5' au seuil R = 2' footing plat - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + Frontale</p>	<p>Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'</p>	<p>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</p>	<p>Endurance fondamentale: 1h30 à 4h 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</p>
Légende	Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
	Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG	
	VMA Ascensionnelle			