

Programme des Agiles
Du 5 Octobre au 01
Novembre 2020



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 05/10 au 11/10	Objectif : Reprise - Faire un max de volume tout en attaquant la VMA courte + PPG + Améliorer sa technique de course	TEST VMA AGILES N°1 ou VMA : 15x45" (r=30") Chaussures route	repos	PMA-Côte croix de nonglard 10 x côte -- r=descente Chaussures Trail		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 12/10 au 18/10		VO2 Max : Jerk 9 x 150m en pente avec récup descente active et en accélération progressive. Chaussures route	repos	TEST VMA AGILES N°2 ou Sprint en côte : 5 x 200m à bloc Chaussures route		
Semaines du 19/10 au 01/11		VACANCES : Objectif sur 2 semaines min 5 sorties, Sorties longues en endurance fondamentale (10 à 12 km/h MAXI en course) (Trail ET route) y compris VTT, Randos,... + 1 ou 2 VMA Type : 10 x 1' r=45" (voir r=30") + 1 Séance côte au plaisir + A chaque sortie PPG et/ou Travail de pied et/ou Proprioception				
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		