

Programme des Sylvestres du 05/10 au 01/11/20	<h1>COURIR A POISY</h1>				
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end	
Semaine du 05 au 11/10/2020	TEST VMA OU VMA Mixte - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 3*3' - R 2' trot - 4*2' - R 1' trot - 5*1' - R 30" trot - Récup 10' footing Lieu: Piste olympique de Poisy 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 vallonné (environ 5' à 7') : Fartlek (variations de rythme au siflet) - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures Trail + Frontale	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	
Semaine du 12 au 18/10/2020	VMAA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 10* (45" préfatigue + 45" en côte) R : descente footing - Récup 10' footing Lieu: Côte Jardins de Poësy Chaussures Route + frontale	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	TEST VMA OU PPG avec les Agiles	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	
	Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)		
Légende	Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG		
	VMA Ascensionnelle				