

Programme
Rieuses
du 06/10 au
29/10



semaine	mardi	mer	jeudi	week-end
Du 06/10 au 08/10	Chaussure ROUTE Echauffement 20' (gammes) Pyramide 2X(1'/30'', 2'/1'', 3'/1'30'', 2'/1', 1'/30'') - r = 2' R = 10'	20'-30'	Chaussure ROUTE TEST VMA OU Echauffement 20' (gammes) 2X(8X30''/30'') - r = 2' R = 10' + Educatif du Pied	20'-30' Etirements
Du 13/10 au 15/10	Chaussure ROUTE TEST VMA OU Chaussure TRAIL Sortie RUN EXPRESS SEUIL en montée - r=plat+descente	20'-30'	Chaussure TRAIL Echauffement 2X8' (descente technique ; r=montée) - r=2' R = 10' + PPG	20'-30' Etirements Mise en pratique Educatif du Pied : Travail de fréquence/bruit sur 3-4km
Du 20/10 au 22/10	Vélo (1h)	20'-30'	Running de 8/10km	REPOS +/- Randonnée (dénivelé)
Du 27/10 au 29/10	Vélo (1h)	20'-30'	Trail 8km (mode Fartleck)	REPOS +/- Randonnée (dénivelé)
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	