

**COURIR A POISY**  
**Groupe des SYLVESTRES**

FEVRIER 2021	<b>COURIR A POISY</b> <b>Groupe des SYLVESTRES</b>						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 01/02 au 07/02	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' + 10' Gam <b>Séance en côte</b> : 3*2' – 4*1' – 5*30'' (R descente trot à chaque fois) <b>Intensité</b> : Hard ! <b>RAC</b> : 10' Footing	<b>Repos</b> OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' + 10' Gam <b>Séance</b> : plat ou légèrement vallonné 10 à 12* 2' (R 1') <b>RAC</b> : 10' Footing	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h en EF
Du 08/02 au 14/02	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' + 10' Gam <b>Séance</b> : Sur plat 1' – 2' – 3' – 4' – 3' – 2' – 1' (R 1'/1'15/1'30/1'30/1'30/1'15) <b>RAC</b> : 10' Footing	<b>Repos</b> OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' + 10' Gam <b>Séance en côte</b> : 5 à 6*5' (R descente active) <b>Intensité</b> : Seuil (pas à fond) <b>RAC</b> : 10' Footing	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h en EF
Du 15/02 au 21/02	Repos	Footing plat 12 à 14K	Repos	PPG	Repos	<b>Séance</b> : Trail 1h15 avec maximum d'alternances montées descentes Plats en aisance respiratoire Côtes en courant (80% FC max) Descentes A FOND !!!	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h en EF
Du 22/02 au 28/02	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 25' <b>Séance</b> : Sur plat 4K – 3K – 2K – 1K (R 2' trot) <b>Allure</b> : 85% VMA <b>RAC</b> : 10' Footing	<b>Repos</b> OU Footing plat 45' à 1h00 OU SDF 1h30	PPG	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' + 10' Gam <b>Séance</b> : Sur côte de 15% 8*20'' + 5' plat cool + 8*20'' (R descente 40'' à 60'') <b>Intensité</b> : SPRINT ! <b>RAC</b> : 10' Footing	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h en EF