

MARS 2021	COURIR A POISY Groupe des SYLVESTRES						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 01/03 au 07/03	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance : plat ou légèrement vallonné 8* 3' (R 1') RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	Séance : 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 EF
Du 08/03 au 14/03	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance : Sur plat 8* (45"-15") + 8* (40"-20") + 8* (30"-30") R : 3' Footing entre chaque série RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance en côte : 6 à 7* 3' (R descente Footing) Intensité : Hard ! RAC : 10' Footing	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h EF
Du 15/03 au 21/03	Repos	Echauf : Footing 25' Séance : Sur plat 2* (1000-1500-2000m) (R 1'30'' trot) Allure : 85 à 90% VMA RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00 OU SDF 1h30	PPG	Repos	Trail 1h30 à 2h00 EF OU Vélo 2h à 3h EF	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h EF
Du 22/03 au 28/03	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance en côte : 4* (30'' + descente trot léger + 1'00'' + Descente + 1'30'') Intensité : Hard ! RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00 OU SDF 1h30	PPG	Repos	Séance : 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 EF
Du 29/03 au 04/04	Repos	Echauf : Footing 25' Séance : Sur plat 5* 2K (R 1'30'' trot) Allure : 85% VMA RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00 OU SDF 1h30	PPG	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance : Sur côte de 8% 8*20' + 5' plat cool + 8*30'' (R descente 40'' à 60'') Intensité : SPRINT ! RAC : 10' Footing	Trail 1h15 à 2h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU SDF 1h30-2h EF