

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