

Programme des Agiles Du 01 Février au 28 Février 2021		 				
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autre séance
Semaine du 01/02 au 07/02	Objectif : Augmentation de la VO2Max + Travail de resistance + Volume	Pyramide Longue : 3'-4'-5'-6'-7'-6'-5'-4'-3' r=2' Allure entre 85 et 95% de VMA	repos	PMA : Jardin de Poesy 15x70m à bloc r= descente <i>Chaussures route</i>		Fartlek Nature 5x5' r=2'
Semaine du 08/02 au 14/02		VMA Mixte : 5 X 30''(r=30'') + 3 x 2'(r=1') + 5 x 1'(r=30'')	repos	Sortie Longue sur parcours Trail avec descentes engagées		Sortie Longue 1h30 ++
Semaine du 15/02 au 21/02		DEFI DE LA SAINT-VALENTIN....A SUIVRE....				
Semaine du 22/02 au 28/03		Travail de Technique : Echauffement (20') puis Assouplissement gammes/Coordination/Travail de Pied (20') puis 10 x 100m en sprint placé	repos	Côtes Spé Trail : 10x200m en côtes techniques <i>Chaussures Trail</i>		Sortie Longue 1h30 ++
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		