

Programme - Février 2021

| GROUPE RIEUSES |  | |  | |
|-------------------|---|----------|--|-----------------------------|
| Semaine | Mardi | Mercredi | Jeudi | Week-end |
| Du 02/02 au 04/02 | Chaussure ROUTE Echauffement 15' + Gammes 5' 2X(8X40"/40") - Terrain Plat R = 10' | 20'-30' | Chaussure TRAIL Echauffement 15' Sortie d'1h avec 4X5' en accélération progressive R = 10' | Randonnée (faible dénivelé) |
| Du 09/02 au 11/02 | CHALLENGE En binôme, cherchez à faire le plus de km en une semaine, cumulez vos scores et défiez les Rieuses ! | 20'-30' | CHALLENGE En binôme, cherchez à faire le plus de km en une semaine, cumulez vos scores et défiez les Rieuses ! | REPOS |
| Du 16/02 au 18/02 | Chaussure TRAIL Echauffement 15' Fartleck : 1h dont 20' d'intensité (VMA) découpé en autant de fractions qu'on le souhaite (intensités en côte/descente/plat ...) R = 10' | 20'-30' | SORTIE PLAISIR !!! Pourquoi pas sortir les bâtons du placard ? :D | REPOS |
| Du 23/02 au 25/02 | Chaussure ROUTE Echauffement 15' + Accélération Progressives Demi-Pyramide : 4X(30"/30", 45"/45", 1'/1') R = 10' | 20'-30' | Chaussure TRAIL Echauffement 15' 2X10' (ateliers RM en côte/r en descente) R = 10' | Skating/Raquette |
| | Endurance Fondamentale = tout va bien ! | | VMA = douleur difficilement supportable | |
| | seuil = douleur supportable | | Travail spécifique | |
| | Etirements | | Activités | |