

COURIR A POISY
Groupe des SYLVESTRES

AVRIL 2021							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 05/04 au 11/04	Repos	Echauf : Footing 10' Séance : Sur plat 45' à 75% VMA RAC : 5' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	Echauf : Footing 20' Séance en côte : 3* 12' à 15' en courant (R descente Footing actif) Intensité : 85% FC max (allure côte trails longue distance) RAC : 10' Footing	Trail 1h30 à 2h30 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 12/04 au 18/04	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance : Sur plat 3* 3' (R 1'30'') + 4* 2' (R 1') + 5* 1' (R 30'') RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00	PPG	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance en côte : 8 à 10 séries 1 série = 45'' chaise + 45'' côte (R descente Trot léger) Intensité : côte plus vite possible RAC : 10' Footing	Trail 1h30 à 2h30 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 19/04 au 25/04	Repos	Echauf : Footing 25' Séance : Sur plat 4 – 3 – 2 – 1 Km (R 2' trot) Allure : 80 à 85% VMA RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45' à 1h00 OU SDF 1h30	PPG	Repos	Echauf : Footing 20' Séance en côte : 6' – 8' – 10' – 8' (R descente Footing actif) Intensité : Seuil (90% FC max) RAC : 10' Footing	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 26/04 au 02/05	Repos	Easy run 12K plat en aisance respiratoire OU Vélo 2h cool	Repos	PPG	Repos	Séance : Trail 1h15 avec maximum d'alternances montées descentes Plats et côtes en aisance respiratoire Descentes A FOND !!!	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF