

**COURIR A POISY**  
**Groupe des SYLVESTRES**

MAI 2021							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 03/05 au 09/05	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 25' <b>Séance</b> : Sur plat 3 à 4* 12' (R 3' trot) <b>Allure</b> : 80% VMA <b>RAC</b> : 10' Footing	<b>Repos</b> OU Footing plat 45' à 1h15	PPG	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' <b>Séance</b> : Trail Montagne d'âge 40'-45' Fartlek (changements d'allures en fonction du relief), rien de structuré, Total plaisir ! <b>RAC</b> : 10' Footing	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 10/05 au 16/05	Repos	<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 1h15	PPG	Repos	Trail montagne 2h à 4h (selon type de course préparée) Côtes et plats en EF Descentes Vite !	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 17/05 au 23/05	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 25' <b>Séance</b> : Sur plat 8 à 10*(3'-1') 3' à 80% VMA 1' à 100% VMA On enchaîne sans pause (32' à 40' d'effort) <b>RAC</b> : 10' Footing	<b>Repos</b> OU Footing plat 45' à 1h15	PPG	Repos	<b>Echauf</b> : Footing 20' <b>Séance en côte</b> : 6* 6' (R descente Footing actif) <b>Intensité</b> : Seuil (90% FC max) <b>RAC</b> : 10' Footing	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF
Du 24/05 au 30/05	Repos	Easy run 12K plat en aisance respiratoire OU Vélo 2h cool	Repos	PPG	Repos	<b>Séance</b> : Trail 1h15 à 1h30 avec maximum d'alternances montées descentes Plats et côtes en aisance Descentes A FOND !!!	Trail 1h30 à 3h00 en EF OU VTT 2h00 en EF OU Vélo route 2-3h EF