

COURIR A POISY	Programme des Rainettes Mai 2021			
	Intensité	PGG	Séance Trail	Week-end
Mois de MAI en entier	Mois de mai 2021 - CHALLENGE TOUS SPORTS			
	Cumulez l'intégralité de vos sorties "tous sports confondus" et optez le plus gros score mensuel en km et D+. Objectif : atteindre le score du mois d'Avril et le dépasser. Lien sur whats'app pour rentrez vos sorties.			
Semaine du 03/05 au 09/05/2021	<p>VMA</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- sur plat : 2 séries de 8*40/20" R = 4' entre chaque série</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>PPG Mai - Lien</p> <p>vidéo</p>	<p>SEUIL</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail : 4*7' au seuil R = 3' footing plat</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+</p> <p>Les plats et les côtes se font en EF et les descentes un peu plus tonique !</p> <p>OU</p> <p>Vélo 2h à 3h en EF</p> <p>OU</p> <p>SDF 1h30</p>
Semaine du 10/05 au 16/05/2021	<p>Intermittent Trail</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail : 2*(6*60"-60") - R 6' trot</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>PPG Mai - Lien</p> <p>vidéo</p>	<p>Tempo Run 10 à 12 km Sortie Trail vallonné en Endurance Fondamentale</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+</p> <p>Les plats et les côtes se font en EF et les descentes un peu plus tonique !</p> <p>OU</p> <p>Vélo 2h à 3h en EF</p> <p>OU</p> <p>SDF 1h30</p>
Semaine du 12/04 au 18/04/2021	<p>VMA Mixte</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>2 x 3' (R2') + 3 x 2' (R1') + 4 x 1' (R1')</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>PPG Mai - Lien</p> <p>vidéo</p>	<p>SEUIL</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail en côte : 4*6' au seuil R = la descente en footing souple</p> <p>- Récup 10' footing</p> <p>Chaussures Trail</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+</p> <p>Les plats et les côtes se font en EF et les descentes un peu plus tonique !</p> <p>OU</p> <p>Vélo 2h à 3h en EF</p> <p>OU</p> <p>SDF 1h30</p>
Semaine du 17/05 au 23/05/2021	<p>PMA</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- En côte : 8*20" + 5' foting plat + 8*30" R = Descente trot léger</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>PPG Mai - Lien</p> <p>vidéo</p>	<p>Tempo Run 10 à 12 km Sortie Trail vallonné en Endurance Fondamentale</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+</p> <p>Les plats et les côtes se font en EF et les descentes un peu plus tonique !</p> <p>OU</p> <p>Vélo 2h à 3h en EF</p> <p>OU</p>
Semaine du 24/05 au 30/05/2021	<p>VMA</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- sur plat : 3 séries de 8*30/30" R = 4' entre chaque série</p> <p>- Récup 10' footing</p> <p>Chaussures Route</p>	<p>PPG Mai - Lien</p> <p>vidéo</p>	<p>VMAA</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- 4*(1'30" côte + R descente + 1'00" côte + R descente + 30" côte) (R 3' trot entre chaque série)</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+</p> <p>Les plats et les côtes se font en EF et les descentes un peu plus tonique !</p> <p>OU</p> <p>Vélo 2h à 3h en EF</p> <p>OU</p>
	Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
Légende	Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG	
	VMA Ascensionnelle			