

Programme des Agiles
Du 04 Avril au 02 Mai 2021



Semaines	Objectifs	Séance 1	DEFI	Séance 2	Séance 3
Semaine du 05/04 au 11/04	Objectif : Bien qu'il ne soit pas facile de garder des objectifs de compétitions dans cette période, je vous invite à vous fixer des objectifs plus personnels. Cela peut prendre plusieurs formes en fonction des uns et des autres (Réaliser un chrono, atteindre un d+, Un nombre de sorties par semaine...ou perdre du poids avant l'été...).	VMA : 1' r=30" ; 1' r=30" ; 2' r=1' ; 2' r=1' ; 3' r=1'30 ; 3' r=1'30 ; 2' r=1' ; 2' r=1' ; 1' r=30" ; 1' r=30"	DEFI 5km	Endurance spécifique : Sortie longue avec effort dans les montées	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 12/04 au 18/04		Travail de Technique : Echauffement (20') puis Assouplissement gammes/Coordination/Travail de Pied (20') puis 10 x 80m en côte en sprint placé	DEFI 100m d+	Tempo Run : 20' à 60-70 de VMA puis 15' à 80% de VMA puis 10' à 85% de VMA puis 5' à 90% de VMA Retour au calme	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 19/04 au 25/04		Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo	DEFI 10km	Travail de Technique : Echauffement (20') puis Assouplissement gammes/Coordination/Travail de Pied (20') puis 10 x 80m en côte en sprint placé	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 26/04 au 02/05		VMA : 2 x (10 x 1' r=30") R= 3'	DEFI 300m d+	Endurance spécifique : Sortie longue avec effort dans les descentes	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique	