

COURIR A POISY	👤 Programme des Rainettes 👤 Juin 2021			
	Mardi	PGG	Jeudi	Week-end
Mois de Juin en entier	Mois de Juin 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 31/05 au 06/06/2021	<p>SEUIL</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail en côte : 8' + 10' + 12' + 8' au seuil Récup = la descente en footing souple</p> <p>- Récup 10' footing Chaussures Trail</p>	<p><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<p>VMA pré reprise (pour ceux qui n'ont pas trop couru)</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>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 à 3h avec 500 à 1500m D+ 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>
Semaine du 07/06 au 13/06/2021	<p>Intermittent Trail (pré reprise)</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><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<p>REPRISE - Tempo Run 8 à 12 km Sortie Trail vallonné en Endurance Fondamentale</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 avec 500 à 700m D+ 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 14/06 au 20/06/2021	<p>REPRISE - Tempo Run 8 à 12 km Sortie Trail vallonné en Endurance Fondamentale</p>	<p><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<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>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 à 3h avec 500 à 1500m D+ 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>
Semaine du 17/05 au 23/05/2021	<p>VMA</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- sur plat : 3 séries de 8*1'/40" + 8* 40"/20" + 8*30/30" R = 4' entre chaque série</p> <p>- Récup 10' footing</p>	<p><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<p>Tempo Run 10 à 12 km Sortie Trail vallonné en Endurance Fondamentale dont 4*2'/1' (2' à bloc / 1' de récup footing en revenant chercher le groupe)</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 à 3h avec 500 à 1500m D+ 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>
Semaine du 21/06 au 27/06/2021	<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 Lieu: Montagne d'âge</p>	<p><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<p>SEUIL</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail : 5*5' au seuil R = 2' footing plat</p> <p>- Récup 10' footing Chaussures Trail</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 à 3h avec 500 à 1500m D+ 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>
Semaine du 28/06 au 04/07/2021	<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 Lieu: Côte Jardins de Poesy</p>	<p><a href="#">PPG Mai - Lien vidéo</a></p>	<p>SEUIL</p> <p>- Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes</p> <p>- Parcours Trail en côte : 4 * 8' au seuil Récup = la descente en footing souple</p> <p>- Récup 10' footing Chaussures Trail</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Trail 1h30 à 3h avec 500 à 1500m D+ 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>
	Travail d'endurance fondamental		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
Légende	Travail Tempo (vit spé)		Travail spécifique PPG	
	VMA Ascensionnelle			