



Programme - JUIN 2021

GROUPE RIEUSES				
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 01/06 au 03/06	Chaussure TRAIL Echauffement 15' 8XTriangle (montée + descente au seuil ; r = plat) R = PPG	20'-30'	Chaussure TRAIL Echauffement 15' + Proprioception 2X8' sur côte 100m : -> RM en montée -> Technique et cadence en descente R = 10'	REPOS
Du 08/06 au 10/06	Chaussure TRAIL Echauffement 15' + Gammes Fartleck : 1h ; seuil en côte R = 10'	20'-30'	Chaussures TRAIL Echauffement 20' Sortie Plaisir « retrouvailles, que c'est bon ! » Gaines, gaines et re-gaines	Randonnée (dénivelé)
Du 15/06 au 17/06	Chaussures TRAIL Echauffement en « cadence » 15' Travail de gammes/cadence R = Minimalisme + Proprioception	20'-30'	Chaussure ROUTE Echauffement « gammes » 15' 2X8(30"/30") ; r = 2" R = 10'	REPOS
Du 22/06 au 24/06	Chaussures ROUTE Echauffement 15' Travail en rectangle -> Seuil en montée ; r = plat -> Cadence en descente ; r = plat R = PPG	20'-30'	Chaussure ROUTE Route de la montagne d'âge Echauffement 15' 2X(30"/30", 45"/45", 1'/1', 45"/45", 30"/30") ; r = 2" R = 10'	Vélo/VTT
Du 29/06 au 01/07	Run Epress	20'-30'		REPOS
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	