



Programme Rieuses du 04 octobre au 31 octobre 2021				
semaine	mardi	mer	jeudi	week-end
04 au 10	Chaussures TRAIL Echauffement 20' Sortie 45' Gainage 15'	20'-30'	Chaussures TRAIL Echauffement 20' Sortie 45' Gainage 15'	Sortie trail vallonnée 1h10
11 au 17	Chaussures ROUTE Echauffement 20' 2x(8x(30''/30'')) Tour Marais R=10'	20'-30'	Chaussures TRAIL Echauffement 20' Travail spécifique descente	Sortie trail vallonnée 1h10
18 au 24	Chaussures TRAIL Echauffement 20' 2x(4xmontée/descente) - r=descente ancienne rte de Macully R=10'	20'-30'	Chaussures ROUTE Echauffement 20' 2X(15''/15'', 30''/30'', 45''/45'', 1'/1', 45''/45'', 30''/30'',15''/15'') Tour VMA R=10'	Sortie trail vallonnée 1h15
25 au 31	Chaussures TRAIL Echauffement 20' Travail spécifique descente	20'-30'	Chaussures ROUTE Echauffement 20' 2x(4' montée/descente) - r= descente 2' Route de la montagne d'âge R=10'	Sortie trail vallonnée 1h15
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	seuil = douleur supportable		Travail spécifique	

