

Programme des Agiles
Du 04 Octobre au 31 Octobre 2021



Semaines	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 04/10 au 10/10	Objectif : Reprise des entrainements en douceur. Priorité en Octobre sur les tests VMA et donc quelques rappels pour garantir des tests optimaux	VMA Piste : 200m-200m-400m-400m-600m-600m-400m-400m-200m-200m + Surprise... <i>Chaussures route</i>	Repos	VMA Ascensionnelle : 15x15"(r=15") sur la route de la montagne <i>Chaussures route</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 11/10 au 17/10		TEST VMA	Repos	Côtes raides : 10 x Côte de Poesy avec pré-fatigue <i>Chaussures route</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 18/10 au 24/10		Travail de Technique : Echauffement (20') puis Assouplissement gammes/Coordination/Travail de Pied (20') puis 10 x 80m en côte en sprint placé <i>Chaussures route</i>	Repos	TEST VMA Ou Sortie montagne d'âge 1h30	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou vélo
Semaine du 25/10 au 31/10		Fartlek rapide nature : 2 fois : 5x30"(r=30") + 5x1'(r=1') + 5x30"(r=30") R=4' <i>Chaussures trail</i>	Repos	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" <i>Chaussures route</i>	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	