

Programme des
Sylvestres
du 4 Octobre au 31
octobre 2021



COURIR A POISY



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
4 au 10/10	REPOS	Echauffement 20' footing + 5' mobilité + 20' travail technique gammes athlétiques + 30' PPG + 10' footing (Chaussures route)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale	Echauffement 20' footing + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 6*20" à fond R: 1' cool 5' footing 4*30" à fond R: 1'20 cool Pente nature 15% A fond: Puissance maxi Récup 10' footing (Chaussures trail)	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	1 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs	
11 au 17	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	Echauffement 20' footing + 5' mobilité + 5' gammes (6*40" vite/30" trot) 3' footing (6*30" vite/30" trot) vite: 105% VMA Récup 10' footing (Chaussures route)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	TEST VMA	REPOS	2 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs	
18 au 24	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	TEST VMA	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	Echauffement 5' mobilité + 5' engagement musculaire 1h Endurance Fondamentale Montagne d' Age (Chaussures Trail)	REPOS	3 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs	
25 au 31/10	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 2 blocs de 6*1' vite/1' trot R bloc: 2' trot sur secteur vallonné vite: au seuil Z4-5 90% FMax Récup 10' footing (Chaussures Trail)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	LIBRE	REPOS	4 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs	