

COURIR A POISY	Programme des Rainettes Oct 2021			
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 04 au 10/10/2020	VMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - sur plat : 2 séries de 8*40/20" R = 4' entre chaque série - Récup 10' footing Chaussures Route	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	PMA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - En côte : 8*20" + 5' foting plat + 8*30" R = Descente trot léger - Récup 10' footing Lieu: Côte Jardins de Poesy Chaussures Route + Frontale	Endurance fondamentale: 1h30 à 3h 500 à 1000m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 11 au 17/10/2020	SEUIL - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail : 4*5' au seuil R = 2' footing plat - Récup 10' footing Chaussures Trail + Frontale	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	TEST VMA (Chaussure route + Frontale)	Endurance fondamentale: 1h30 à 3h 500 à 1000m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 18 au 25/10/2020	TEST VMA (chaussure route) OU Séance surprise (chaussure route et trail suivant le nombre)	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Sortie Endurance Fondamentale en groupe 1h/1h15 Chaussures Trail + Frontale	Endurance fondamentale: 1h30 à 3h 500 à 1000m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes se font en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
	Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
Légende	Travail Tempo (vit spé)		PMA	
	VMA Ascensionnelle		Travail spécifique PPG	