

Programme des Sylvestres du 1 Novembre au 5 décembre 2021+A1:H7	 <h2 style="text-align: center;">COURIR A POISY</h2> 						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 au 7/11	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 4*6' 90% F <sub>max</sub> côte chemin courable 10/12% R descente active Récup 10' footing (Chaussures Trail)  NB:chercher une côte mini en D+80-100 et plus selon le niveau	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale	Echauffement 5' mobilité + 5' engagement musculaire 1h Endurance Fondamentale Montagne d'Age ou autres lieux (Chaussures Trail)	REPOS		1 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs
8 au 14/11	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	Echauffement 20' footing + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 7*2' vite Montée usine électrique R: descente au trot Récup 10' footing (Chaussures trail)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	PPG Surprise... (Chaussures Route)	REPOS		1 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 variable selon vos objectifs
15 au 21/11	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	<u>Tempo run sur la Piste Athlé :</u> Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' de gammes athlétiques 4-3-2-1 KM allure semi- marathon (85% VMA) R bloc: 2' trot autour piste Récup 10' footing (Chaussures Route)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' gammes athlétiques 4*30'' vite/30'' trot 4*5' 90% F <sub>CM</sub> 4*30'' vite/30'' trot R 1'45 entre bloc et les 5' séance gérée au sifflet sur secteur vallonné Montagne d'âge Récup 10' footing (Chaussures Trail)	REPOS	<u>SEANCE SPE KV idéalement le samedi matin</u> Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 2 à 3*15' 90-92% F <sub>max</sub> côte chemin courable 10/12% les dernières 5' du 2ème 15' (ou du 3ème) en finish plus rapide R descente active Récup 10' footing (Chaussures Trail)  NB:chercher une côte longue	<u>Dimanche 21/11 : journée club</u>
22 au 28/11	PPG gainage abdos/Dos 20 à 30'	Echauffement 20' + 5' mobilité + 5' engagement musculaire 4 à 5*80D+ 92% F <sub>max</sub> Boucle côte de l'usine R descente active Retour footing 10' (Chaussures Trail)	Footing 45'-1h ou Vélo 1h30 souple en Endurance Fondamentale + PPG Abdos/Dos 20'	<u>VMA Courte sur la Piste athlé :</u> Echauffement 20' footing + 5' mobilité + 5' gammes athlétiques 6*200m R 45'' (105% VMA) 6*400m R 1'15 (100% VMA) R blocs 4' trot R: descente au trot Récup 10' footing (Chaussures route)	REPOS		4 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 ou ski de fond 2h variable selon vos objectifs
29/11 au 5/12	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% F <sub>Max</sub> Récup 10' footing (Chaussures Trail)	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		1 à 2 sorties en Endurance Fondamentale Course à pied route ou Trail 1h30 à 2h Vélo 1h30 à 2h30 ou ski de fond 2h variable selon vos objectifs ou <b>KV LAVY DES CIMES (4/12/2021)</b>