

COURIR A POISY	Programme des Rainettes Juin 2022			
	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 30 au 05/06/2022	Récup surprise	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 Trail Chaussures	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/hommes
Semaine du 06 au 12/06/2022	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'	SEUIL - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - Parcours Trail en côte : 4 * 6' au seuil Récup = la descente en footing souple - Récup 10' footing Chaussures Trail	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 13 au 19/06/2022	Intermittent - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 8*(30"-30") - R 5' trot - 6*(60"-60")- R 5' trot - 8*(30"-30") - Récup 10' footing Lieu: Poisy City Chaussures Route	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	VMAA - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 4*(1'30" côte + R descente + 1'00" côte + R descente + 30" côte) (R 3' trot entre chaque série) - Récup 10' footing Lieu: Montagne d'âge Chaussures route	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 20 au 26/06/2022	VMA Mixte - Echauffement 20' footing lent + 10' Gammes - 2 x 3' (R 2'00") + 3 x 2' (R1'00") + 4 x 1' (R 1'00") - 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'	Sortie Endurance Fondamentale en groupe 1h Trail Chaussures	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 27 au 03/07/2022	Entraînement Commun + Apéro	Footing 45' à 1h00 OU Vélo 2h en EF OU REPOS + ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	X	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	