



Programme - Juin 2022

GROUPE RIEUSES				
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 07/06 au 09/06	Chaussure ROUTE Travail en « Rectangle » VMA en montée/descente ; r = plat (cadence) R = PPG	20'-30'	Chaussure TRAIL 2x8' Triangle Seuil en montée/descente ; r = plat R = PPG	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 14/06 au 16/06	APERUN :D	20'-30'	Chaussure TRAIL Séance Fartleck 1h (20' d'intensité)	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 21/06 au 23/06	Chaussure ROUTE 7x(45"/15" ; 40"/20" ; 30"/30") R = 10'	20'-30'	Chaussure TRAIL Séance de Jerk 2x8' (RM montée / allure progressive descente) r = 2' R = 10'	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 28/06 au 30/06	Chaussure TRAIL Sortie Plaisir - Montagne d'âge	20'-30'	Séance Surprise	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	Seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	