GROUPE RIEUSES

Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 03/01 au 05/01	Reprise officielle du club : remise en route Travail endurance Chaussures ROUTE ou TRAIL	20'-30'	Remise en route, Travail endurance Chaussures ROUTE ou TRAIL	Randonnée Ski ou Raquette ou Vélo ou Ski de fond ou Skating
Du 10/01 au 12/01	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Boucle derrière marais 3 séries 6X(40'/20') R=3'	20'-30'	Chaussure ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Pyramide 2X(1'/30'', 2'/1', 3'/1'30'', 2'/1', 1'/30'') R = 10'	Randonnée Ski ou Raquette ou Vélo ou Ski de fond ou Skating
Du 17/01 au 19/01	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG 2x(6x(10"/20",30"/40",50"/1') en côte R=10min	20'-30'	Chaussures TRAIL + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Côte Trail (4',6',4') R=D	Randonnée Ski ou Raquette ou Vélo ou Ski de fond ou Skating
Du 24/01 au 26/01	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Séance au stade 200m-400m-600min-800m-1'000m, récup en fonction	20'-30'	Chaussure ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Sortie Trail - seuil en montée, R=10min	Randonnée Ski ou Raquette ou Vélo ou Ski de fond ou Skating
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	Seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	