



Programme - Avril 2023

GROUPE RIEUSES				
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 04/04 au 06/04	TEST textile WISE Sortie en EF en montagne d'age puis Apéro offert par WISE Chaussures TRAIL + Frontale	20'-30'	Sortie Endurance Fondamentale Echauffement Club puis run 8Km/h dans Poisy Chaussures ROUTE + Frontale	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 11/04 au 13/04	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir ROUTE ou TRAIL avec quelques accélérations en montée / descente / plat	20'-30'	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir au bord du llac pour changer :-)	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 18/04 au 20/04	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir ROUTE ou TRAIL avec quelques accélérations en montée / descente / plat	20'-30'	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir ROUTE ou TRAIL avec quelques accélérations en montée / descente / plat	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 25/04 au 27/04	Sortie Reprise Endurance Fondamentale Echauffement Club puis run en montagne d'age Chaussures Trail + Frontale	20'-30'	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Seance sur terrain valonné 4X(2'/2') et retour Chaussures TRAIL + Frontale	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	Seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	