

Programme des Agiles  
Du 20 Mars au 09 Avril  
2023



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances	
Semaine du 20/03 au 26/03	Objectifs : suite du travail d'allure, maintien d'un bon niveau de puissance musculaire.	Travail d'allure Mixte : 3 fois : (R=2') - Petit tour marais allure VMA (r=1') - Grand tour marais allure seuil (r=1') - 1' route de la montagne (r=descente) <i>Chaussures route</i>	Repos	Seuil Spé Trail : 8 x Boucle à Baptiste allure seuil r=1' <i>Chaussures Trail</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou Vélo (route ou VTT)	Pour 3 entr / sem : 1 EF Pour 4 entr / sem : 1 EF + PPG Pour 5 entr / sem : 1 EF + 1 Tempo Run + PPG	
Semaine du 27/03 au 02/04		PPS - PPG au stade : Renfo Jambe +++ 2 boucles de 10 ateliers <i>Chaussures route</i>	Repos	Séance de côte longue : Nouvelle côte ;) 5 à 6 x 100m D+ r=descente active <i>Chaussures Trail</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou Vélo (route ou VTT)		
Semaine du 03/04 au 09/04		Séance puissance côte : Sur Ancienne route de Marny : 10 x Vite (40m) - Lent (20m) - Vite (40m) <i>Chaussures route</i>	Repos	Run & Bike & Beer de Pâques : INFOS A VENIR	Sortie Longue 1h30 à 3h00 ou Vélo (route ou VTT)		
Semaines du 10/04 au 23/04		VACANCES : OBJECTIFS DES VACANCES : --> 3000m D+ (Idéalement 3 sorties de 1000m D+) --> 100km (Idéalement au moins 3 sorties de 20+)					
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique			