

Programme des Agiles
Du 29 Mai au 02 Juillet
2023



Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 29/05 au 04/06	Objectifs : Suite d'un volume important de travail d'allure en spécifique, augmentation du niveau de puissance musculaire.	Travail de descente : 10 x boucle avec descente technique (r=montée) <i>Chaussures Trail</i>	Repos	Seuil Spé Trail : 8 x Boucle nature allure seuil r=1' <i>Chaussures Trail</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 Vélo	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 05/06 au 11/06		Séance puissance côte : Aux jardins de Poesy 10x40m avec Elastique <i>Chaussures route</i>	Repos	Séance commune avec les sylvestres... <i>Chaussures Trail</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 Vélo	
Semaine du 12/06 au 18/06		Rappel VMA : Piste olympique 8 x 30"/30" - 6 x 1' / 30" - 4 x 1'30 /30" <i>Chaussures route</i>	Repos	Séance puissance côte : 10 x 80m en côte pleine vitesse <i>Chaussures route</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 Vélo	
Semaine du 19/06 au 25/06		Seuil : Tour du marais : 1 tour - 2 tours - 3 tours - 2 tours - 1 tour R = 1'30 ou 2' Max <i>Chaussures route</i>	Repos	Croix de Nonglard : 6 x boucle en alternant Montée et Descente rapide R = 2'30 Max <i>Chaussures Trail</i>	Sortie Longue 1h30 à 3h00 Vélo	
Semaine du 26/06 au 02/07		VO2 Max : Jerk 12 x 150m en pente avec récup descente active et en accélération progressive. <i>Chaussures route</i>	Repos	Relais des Agiles	Sortie Longue 1h30 à 3h00 Vélo	
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		