



Programme - Juin 2023

GROUPE RIEUSES				
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 05/06 au 11/06	Sortie Endurance Fondamentale Echauffement Club puis run vallonné 8Km/h en montagne d'âge Chaussures TRAIL	20'-30'	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Boucle en montagne d'âge avec 6 accelerations 1' Chaussures Trail	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 12/06 au 18/06	Echauffement 20' + gammes/PPG Run & renfo autour du marais Chaussures ROUTE	20'-30'	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG Séance au stade 200m-400m-600min-800m-1'000m, récup en fonction	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 19/06 au 25/06	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Seance sur terrain valonné 4X(2'/2') et retour Chaussures TRAIL	20'-30'	AG CLUB	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 26/06 au 02/07	Echauffement 20', gammes/PPG 15' 2X(45"/45", 1'/1', 1'15"/1'15, 1'30/1'30, 1'15/1'15, 1'/1', 45"/45") R=10' Chaussure route + Frontale	20'-30'	Sortie Endurance Fondamentale au bord du lac et apéro !!!	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 03/07 au 09/07	Sortie Endurance Fondamentale Echauffement Club puis run vallonné 8Km/h en montagne d'âge Chaussures TRAIL	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	

