



Programme - Sept 2023

GROUPE RIEUSES				
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Du 05/09 au 07/09	Sortie OFF: reprise cool blablarun Chaussures TRAIL	20'-30'	Sortie OFF: reprise cool blablarun Chaussure TRAIL	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 12/09 au 14/09	Reprise Officielle Club: remise en route Travail endurance 8km/h Chaussures Trail	20'-30'	Remise en route, Travail endurance Chaussures ROUTE	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 19/09 au 21/09	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Seance sur terrain valonné 4X(2'/2') et retour Chaussures TRAIL	20'-30'	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Boucle derrière marais 2x(8X(30"/30")), r=10' Chaussures ROUTE	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
Du 26/09 au 28/09	Echauffement 20', gammes/PPG 15' Run + renfo spécial équilibre Chaussures ROUTE	20'-30'	Sortie plaisir endurance trail montagne d'Age Chaussures TRAIL + Frontale	Randonnée 1h30/2h ou Vélo
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable	
	Seuil = douleur supportable		Travail spécifique	
	Etirements		Activités	