



Programme des Agiles Du 04 Septembre au 01 Octobre 2023		 				
Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 04/09 au 10/09	<b>Objectif : Reprise - Faire un max de renforcement tout en attaquant la VMA courte + PPG + Améliorer sa technique de course</b>	VMA Mixte au marais : 8 x circuit : ( Tour du foot - PPG - Cote)  <i>Chaussures route</i>	repos	VMA + PPG : Ancienne piste VMA 15x30"(r=30") à 105% de VMA + PPG +++  <i>Chaussures route</i>	Sortie D+	Pour 3 entr / sem : 1 EF + PPG Pour 4 entr / sem : 2 EF + PPG Pour 5 entr / sem : 2 EF + 1 VMA + PPG
Semaine du 11/09 au 17/09		VMA côte : Dans pente : 20x20" (r=20") + PPG +++  <i>Chaussures route</i>	repos	PMA Jardin de Poesy : 10 x 100m avec pré fatigue r=descente  <i>Chaussures route</i>		
Semaine du 18/09 au 24/09		Séance Spé : 6 x "Boucle à Baptiste" (r=1'30)  <i>Chaussures Trail</i>	repos	VO2 Max : Jerk 12 x 150m en pente avec récup descente active et en accélération progressive.  <i>Chaussures route</i>	Sortie D+	
Semaine du 25/09 au 01/10		VMA Stade : 2x (2x200m r=45" - 2x400m r=1' - 2x600m r=1'30) R=3'  <i>Chaussures route</i>	repos	Croix de Nonglard : 5 x montée r=descente 5x descente r=montée  <i>Chaussures trail</i>	Sortie Longue 2h30 ou Vélo	
Légende			Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA ( 90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		