

Programme - Dec 2023

GROUPE RIEUSES					
Semaine	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end	
Du 05/12 au 07/12	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20', gammes/PPG 15' Tour du Marais avec accélérations 2' - 4' - 6' - 4' - 2', r= moitié du temps d'effort	20'-30'	Chaussures ROUTE + Frontale Echauffement 20' + PPG Séance en côte : 5X (1'30, 60", 30"), r= descente), r=5' entre les séries	Randonnée 1h30/2h ou Vélo	
Du 12/13 au 14/12	Test produit Decathlon	20'-30'	Conférence "Physiologie à l'effort et nutrition du sportif d'endurance" by Guillaume et Baptiste	Randonnée 1h30/2h ou Vélo	
Du 19/12 au 21/12	Chaussures TRAIL Echauffement 20' + PPG Run + Renfo	20'-30'	Relais de Noël	Randonnée 1h30/2h ou Vélo	
Du 26/12 au 28/12	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir ROUTE ou TRAIL avec quelques accélérations en montée / descente / plat	20'-30'	VACANCES SCOLAIRES Sortie plaisir ROUTE ou TRAIL avec quelques accélérations en montée / descente / plat	Randonnée 1h30/2h ou Vélo	
	Endurance Fondamentale = tout va bien !		VMA = douleur difficilement supportable		
	Seuil = douleur supportable		Travail spécifique		
	Etirements		Activités		