

Mercredi 08/01 (pont de bois et château)

Gr. 1: 5 x 400m /100m trot// 2'30// 5 x 300m rec trot // 2'30 // 5 x 200m rec trot

Gr. 2: 6 à 8 x 300m //100m marche // 3'// 6 à 8 x 200m /100m marche

Gr. 3: 6 x 300m //100m marche// 3'// 6 x 200m /100m marche

Gr. 4: 12 à 15 x 200m / 50" rec

Jeunes 6 X 200m podium / rec marche et trot /1000 m au seuil / 4' à 6' en 15-15

Mercredi 15/01 : (rue de la libération **début à 17h45**)

Gr. 1 : 6 côtes / rec cool + 4 côtes rec vite + 6 ' en 30-30 à plat.

Gr 2: 25' côtes + 6 ' en 30-30 à plat.

Gr. 3: 8 à 10 côtes / rec marche et trot .

Gr. 4: 3 x 3 côtes / rec trot // rec marche après la 3e et la 6e

Jeunes : 4 x 2 côtes moyennes / récup trot // récup marche après deux

Mercredi 22/01 (pont de bois et château)

Gr.1: 2 x (400m / 100m Trot / 600m / 300m trot / 800m / 400m trot / 600m / 300m trot / 400m /100m Trot) / 3' rec

Gr. 2 : 6 x 400m / 100 m marche // 6 x 200 m /100 m trot

Gr. 3 : 8 à 10 x 300 m / 100m trot léger

Gr 4: sur circuit podium : 5 à 6 x 300m / 200m marche et trot / 5 à 6 x 200m / 100m marche

Jeunes : Sur circuit podium : 4 à 5 x 300m / 200m marche et trot / 4 à 5 x 200m / 100m marche

Mercredi 29/01 : (rue de la libération **début à 17h45**)

Gr.1: 6 côtes longues / rec trot // 6 moyennes / rec marche // 6 courtes / rec marche +1' sur place + 6 x 30-30 à plat au retour.

Gr. 2: 10 côtes vite / rec (trot + 30" repos avant départ) + 6 x 30-30 à plat

Gr. 3: 8 à 10 côtes (50 derniers m plus vite) / rec cool au trot

Gr. 4: 2 x (4 à 5 côtes) / rec trot // rec marche après la 4e (ou la 5eme)

Jeunes : 5 à 6 côtes en volume avec 50 derniers m vite/ récup marche + 5 x 100m à plat (dans la cité)

Mercredi 05/02 : (pont de bois)

Gr. Portelette : 10 x 500 m / 100m trot léger //2'30// 5X 200m /100m trot

Gr. mini-Portelette: 8 x 500 m / 100m Marche (2') / 5 x 100m

Gr. Prépa générale: 5 x 500 m / 2 'récup // 3' // 5 x 100 m /100 m marche

Jeunes : 2 x 6' en 30-30 sur circuit podium

Mercredi 12/02 : (pont de bois ou château)

Gr. Portelette : 5 à 6 x 1000 / 200m au trot // 4' en 30-30

Gr. mini-Portelette: 6' en 30 –30 » /2' rec trot // 1 x 1000m vite/ 3' rec // 6' en 30–30

Gr. Prépa générale: 6 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 x 200m / 100m marche

Jeunes: 2 x 1000m / 200m trot // 5 à 6 x 200m /100M marche et trot réc

Mercredi 19/02 : (pont de bois + château)

Gr. Portelette : 3000m end spécifique/ 4' récup / 2000m /3' récup / 1000m

Gr. mini-Portelette: 12 à 15 x 300m /1' rec

Gr. Prépa générale:1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc

Jeunes : sur circuit podium : 200m /100 m marche / 300m / 200m marche

/500m // 2'30 sur place // 300m /200m marche /200m /100m marche

Mercredi 26/02

Gr. Portelette et Gr. mini-Portelette: 2000m +10 à 12 x 200m /35 à 45" rec

Gr. Prépa générale:: 1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc / 6 x 200 m/100m trot

Jeunes: 1200m seuil allure min Portelette // 3' // 6' à 10' en 30-30

Samedi 29/02 Portelette