

Entraînement juillet 2020

|      | 8 juillet   | 15 juillet  | 22 juillet  | 29 juillet   |
|------|---|---|---|--|
| GR 1 | <b>Côtes vita</b><br>6 à 8 séries de :<br>(1 côte / 30 »/ 1<br>descente/30 »/ 1<br>côte : Recup marche)               | <b>Pont de bois</b><br>5 x 1000m / 2' Recup   | <b>Butte- grille</b><br>3 x ( tour C / 1'30 /<br>D/ 1'30 / E/ 2')                       | <b>Pont de bois</b><br>10 x 500m /1'30<br>ou 100m marche                                 |
| GR 2 | <b>Butte- grille</b><br>2 X 1 tour B avec 1 E<br>rec trot+<br>2 X 1 tour D avec 1 E<br>rec+<br>2 X 1 tour E / 1 E rec | <b>Côtes vita</b><br>8 à 12 séries de :<br>(1 côte / 30 »/ 1<br>descente/30 »/ 1'30 rec | <b>Pont de bois</b><br>5 x 1000m avec 200<br>m marche                                   | <b>Côtes vita</b><br>3 séries de 5 à 6<br>côtes/ rec trot<br>//marche 5 ème et<br>10 ème |
| GR 3 | <b>Pont de bois</b><br>1000 m / 3' Rec/ 800<br>m/ 3'rec /600 m :<br>2'30 rec / 400 m / 2'<br>rec : 200 m              | <b>Butte- grille</b><br>8 à 12 x 300 m / rec<br>1'15                                    | <b>Côtes vita</b><br>3 séries de 3 à 4<br>côtes/ rec trot<br>//marche 3 ème et 6<br>ème | <b>Pont de bois</b><br>3 à 4 x 1000 m avec<br>200 m marche                               |

|                 |   |  |  |  |
|-----------------|---|--|--|--|
| GR 4<br>+jeunes | <b>Pont de bois</b><br>3 x 1000m avec<br>200m marche<br>+ 5 à 10 x 100m | <b>Butte</b><br>3 séries de (4 à 5 x 200<br>m / 50 » rec) / 2' rec | <b>Pont de bois</b><br>4 X (1'vite / 1'<br>lent) 2 ' rec / 5 x<br>(30» vite / 30» lent)/<br>2 ' rec / 6 x (15 »<br>vite / 15 » lent) | <b>Butte -Grille</b><br>2 séries de :<br>(1 tour C/ 2' rec/1<br>tour D/ 1'30 rec/1<br>tour E / 1'30 rec) |
|-----------------|---|--|--|--|