

Entraînement Août 2020

	5 août	12 août	19 août	26 Août
GR 1	Côtes vita 6 à 8 séries de : (1 côte / 30 »rec/ 1 descente/30 »rec / 1 côte / Recup marche)	Ravel 6 x (1' vite /1' lent)/ 2'trot // 8 x (30 » vite- 30« lent) // 2 rec // 10 x (15« vite – 15 » lent)	Butte 3 séries de 8 x 200m / 45» rec / 2' rec	Course CLM 3 kms
GR 2	Butte- grille 3 X 1 tour B / 3'rec // 3 X 1 tour D /2 ' rec 3 X 1 tour E / 1 rec	Butte 3 séries de (6 x 200m / 40 » rec) /2'	Pont de bois 2 X (1000m/ 200 m marche /800 m/ 200m Marche/ 600m/ 3' marche)	
GR 3	Ravel 15 à 20 ' en 30-30	Pont de bois 8 à 12 x 300 m / rec 1'15	Côtes vita 6 séries de (1 côte/ 45 » rec /1 descente 1'rec)	
GR 4 +jeunes	Pont de bois 5 x 200m avec 50 « rec / 2 x 1000m avec 200m marche / 5 x 100m	Côtes vita 6 à 8 séries de : (1 côte / 45 »/ 1 descente// 1'30 rec)	Ravel 4 X (1'vite / 1' lent) 2 ' rec / 5 x (30» vite / 30» lent)/ 2 ' rec / 6 x (15 » vite / 15 » lent)	