

Entraînements septembre 2020

	GR 1 et 2 court (<i>compét jusqu'à 15 kms</i>)	GR 1 et 2 long (<i>compét plus de 15 kms</i>)	GR 3 / Jeunes	GR 4
2 sept	5 x 1000 m avec 200m trot léger	30' en 30-30 à plat	6' en 30-30 // 4 X 500 m avec 2'30 rec // 4 ' en 30-30	3 séries de 5 x 200m/ 50 « rec //2'30
9 sept	15 x 300 m / 1' rec (tour E)	10 x 400 m avec 1' rec	1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 6 côtes / rec trot/ 3' // 4 à 6 x 200 m / 1'	2 X 1000m avec 3'// 5 x 200m avec 1'rec
16 sept	5 X 200m /100 m trot // 2 x 2000m / 4' réc	4 à 5 x 1200 m seuil + avec 2' réc	2 x 1000m (tour D) / 3' rec / 2 x 500 (D)/ 2'30/ 2 x 300m (tour E)/ 1'30	3 séries de 3 côtes/ rec trot// entre les séries: marche
23 sept	4 à 5 x (500m / 100m trot/ 500m /100m marche)	8 à 10 x 500 m + avec 100m réc trot léger (allure 1000 m)	15 à 20 x 300 m en relais par équipe de 2	
30 sept	3000 m / 600m trot/ 2000 m / 400 m trot/ 1000 m / 3'rec	5 à 6 x 1000 m avec 200m trot léger	1 tour B / 3' rec // 1 tour C / 2'30 réc // 1 tour D / 2' rec // 1 tour E	8 à 10 tours E/ 1' rec