

Entraînements Octobre 2020

Voir les endroits de RV avec le référent.

Bon travail

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3 et jeunes	Groupe 4
7 oct	Château 20 ' en 30-30	Grande butte 2 séries de (8 x 200 m) avec 40 » rec	Départ fractionné 3 x 1000 m avec 200m marche 5 x 100m/100m marche	Petite butte 1 tour B / 3' rec // 1 tour C / 2'30 réc // 1 tour D / 2' rec // 1 tour E
14 oct	Départ fractionné 5 x 1000 m (5" plus vite que 10 kms) avec 200m trot léger	Petite butte 3 x 500m/ 1'30 / 4 x 400m /15/5 x 300m/1'	Podium 2 à 3 séries de 6 à 8' en 30-30 avec 2'30 trot	Départ tour E 200m /1' / 300/ 1'30 /400m / 2' / 500 m /2'30/ 400m /2' /300m/1 '30/ 300
21oct	Grande butte 5 x 100m/100m trot 5 x 4' au seuil avec 2' trot léger	Petite butte 2 tours B au seuil / 3' rec // 6 à 10 x 300 m /1' rec	Château 5 X 600m / 2'30 rec/ 5 x 100m	Départ fractionné 5 x 200m / 100m marche/ 1 à 2 x 1000 /200m marche///5 x 100m /100m marche
28 oct	Château Ernelle 10 x 400 m avec 1' rec	Podium 10 en 1'-1' // 3' réc // 8 en 30 -30 //2'30 réc 6' en 15 -15	Départ fractionné 10 à 12 x 300m avec 100 marche et trot	Départ fractionné 3x (500m seuil / 200n trot/ 300 m vite/200m marche)