

Entraînements Février 2021

3 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
01 au 07 fév		Endurance 45 ' à 60 '	5 x 300m //100m marche// 3'// 5 x 200m /100m marche // 5 x 100 m/100 m marche
08 au 14 fev	idem	idem	5' au seuil (allure 10) / 3' rec/ 5 x 1'30 vite /1'30 réc trot léger et marche
15 au 21 fév	idem	Idem ou Circuit de la Portelette	6 séries de (200m vite/100m trot/200m vite) / 2' marche entre les séries
22 au 28 fev	idem	Idem ou Circuit de la Portelette	Travail au seuil (allure 10): 6'-5'-4' avec 3 ' trot et marche

4 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
01 au 07 fév	10'end + 20 ' PPG + 10' end	Endurance 40 à 60 '	Endurance 40 à 60 ' avec 10 x 100 m vite /100m lent	3 x 200 m avec 45" // 3 x 300 m avec 1'//3 x 400 m avec 1'30 //3' trot léger entre les séries
08 au 14 fev	idem	Idem	idem	Travail au seuil: 4'/8'/4' avec 3' récup au trot + 5' en 30-30
15 au 21 fév	idem	Idem	Idem ou Circuit de la Portelette	4 x 1000 m vite avec 200 m marche ou 5 x 3' /2'trot
22 au 28 fev	idem	End 60 à 75'	Idem ou Circuit de la	6 à 8 x 200m en côte/rec

			Portelette	trot //2' rec// 6 à 8 x 200m plat/ 100m trot
--	--	--	------------	---

5 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
01 au 07 fév	15'end + 20 ' PPG + +15' end	endurance-force: sortie au bois avec D+ en volume	Endurance 50 à 70' - 6 à 8 ' en 30-30	Endurance 50 à 70' ou vélo	4 à 5 x (3 x 200 m vite /30" rec)/ 3 ' rec marche et trot
08 au 14 fev	idem	idem	idem	idem	6 à 10 x 500m avec 1'30 réc
15 au 21 fév	idem	Idem	Idem ou Circuit de la Portelette	idem	12 à 15 x 300 m avec 50" rec
22 au 28 fev	idem	idem	Idem ou Circuit de la Portelette	idem	5 à 6 x 1' en côte / rec trot cool / 2' rec/ 5 à 6 x 45" en côte//5 à 6 X 30" en côte