

mercredi

17 fev: sur tour du pont de bois:

3 à 4 x 1000m avec 3 poteaux vite/ 2 poteaux lent

24 fev: sur tour podium:

5 à 6 accel jusqu'au dessus de la côte/ rec trot jusqu'au départ // 5 à 6 x 200m récup marche

3 mars

sur tour podium: 3 x 200m rec marche et trot

sur tour du pont de bois:: 1 à 2 x 1000 m vite 3' rec

sur tour podium: 3 x 200m rec marche et trot

10 mars sur circuit vita

8 à 12 x côte / récup course les impaires et marche les paires

17 mars sur circuit vita

2 x (1 tour C /2'/1 tour D/ 2' / 1 tour E 3')

24 mars sur pont de bois - podium

6' en 15-15 sur le podium/2' rec /1000m au seuil// 4' en 30-30

31 mars sur côte vita

5 x 100m + 5 à 8 x côte vita + 50 m vite au-dessus / récup marche