

Et c'est reparti alors que chacun attendait cette ouverture au sport de plein air et que dire de la joie partagée de se revoir enfin en course.

Mais on ne se décourage pas et on s'adapte. Voici donc des propositions pour ces trois prochains mercredis en espérant que les mesures s'allègent.

#### Proposition 1

Pour ces mercredis 31 mars et 7 avril. Le temps est super et le vent dans le dos

**Faire la course Eau 10** en petits groupes, soit en objectif compét, soit sur 5 kms soit au seuil: 3 x (1000 cool / 2000 m seuil)

Trains au départ de Landelies 16h26, 16h58, 17h35, 17h54 - compter 15'. Et grand parking gare de Landelies

#### Proposition 2 Monceau

- on garde les distances.

- on repasse à 4 groupes

- on se réunit à 4 endroits très différents à partir desquels on part par groupes de 4

- toutes les récup sont actives pour éviter les arrêts à risque

#### **Groupe 1 - RV:** grille haut du parc

Mercredi 31 mars: 5' au seuil circuit libre - 5' trot - 18 à 20' en 30-30

Mercredi 7 avril: 10 x (15" vite / 45" cool) - 5' à 6' trot - 3 tours B / récup 1 tour E au trot léger

Mercredi 14 avril: 5 x 200m / 200 m trot / 3' recup trot / travail au seuil 6'/5'/4' / 3' \* 3' trot  
- possible à faire sur Ravel;..

#### **Groupe 2 - RV** terrains de tennis

Mercredi 31 mars: 3 séries de 4 à 5 côtes vita - 1 ère série: côte +100 m / 2 ème série côte + 50 m / 3 ème serie côte normale / récup trot léger.

Mercredi 7 avril: 15 à 20' en 30-30

Mercredi 14 avril: 5 x 100m / 100 m trot / 3' récup trot / travail au seuil -5'/4' / 3' / 2' - 3' trot - possible à faire sur Ravel;..

#### **Groupe 3 - RV:** podium

Mercredi 31 mars: 30" vite / 30" lent / 10 sec vite / récup 2' à 2" 30 au trot

Mercredi 7 avril: un tour E / un tour D / un tour C / un tour D / un tour E - récup un tour E au trot

Mercredi 14 avril: 3 x 6' en 30-30 / 2"30 récup au trot

#### **Groupe 4 - RV:** cour du château

Mercredi 31 mars: 3 x 5' en 30-30 / récup 2'30 trot entre les séries

Mercredi 7 avril: 1' vite / 2' vite / 3' vite / 2' vite / 1' vite / récup 2' 30 au trot

Mercredi 14 avril: 5 x 100m vite / 100m lent / 2' rec trot // 3 x 5' allure seuil / rec 2'30 trot // 5 x 100m vite / 100m lent