

Lieux de rendez-vous

Groupe 4

10 mars RV petite butte vita	8' en 1' vite -1 lent' // 2 '30 rec trot / 6' en 30 vite -30 lent // 2'30 rec trot // 4' en 15 » lent - 15 » vite
17 mars RV parking grande butte	3 à 4 x (500 m - sur tour D? / 2' rec / 300m - sur tour E ?/ 2'30 récup)
24 mars RV grille	Sur circuit 300m - 4 à 6 x (300 m - sur tour E? /1' rec /200m vite / 2' avec 100m marche)

Groupe 2 et 3

10 mars Gr 2 RV château et Gr 3 RV habituel tour pont de bois	1000 m / 2'30 trot léger / 800m / 2'30 trot léger / 600 m /2' trot léger / 400m /2' trot léger /200m
17 mars Gr 2 RV château et Gr 3 RV habituel tour pont de bois	5 x 200m /50" rec / 2 x 2000 seuil / 5' rec trot léger/ 5 x 200 m ou 5 x 100m
24 mars RV côte vita	En côte: +/- 200m : 3 séries de 5 côtes / rec trot léger et marche après 5 ème et 10 eme

Groupe 1

10 mars RV grille	6 x 400 m /1'15 rec (100 m marche - sur tour D // 6 x 300 m / 1' rec
17 mars 17h40 podium	2 x 1000 m /3' rec / 2 x 800 m / 2' 30 rec / 2 x 600m /2' rec / 2 x 200m /1' rec

24 mars RV habituel
tour pont de bois

2000 m /5' trot/ 1500 m / 4' trot/1000 m 3' trot / 500m