

Entrainements avril mai 2021.

Notes:

- Bulles de 10 autorisées à partir du 26 avril.

- Distance marquées sur le Ravel à Goutroux: vers Roux: 200 m, 300 m, 400 m, 500 m, 600 m, 800 m, 1000 m; et vers Fontaine: 200m et 500m - Possibilité donc de faire aussi des 1200 m et des 1500M. Mais attention traversée de route.

- A défaut de la possibilité de pouvoir se retrouver tous au même endroit, chaque groupe se retrouve (en bulle) à un endroit précis d'où il part pour faire le travail prévu:

Groupe 1 - RV: grille haut du parc

Groupe 2 - RV: terrains de tennis

Groupe 3 - RV: podium

Groupe 4 - RV: cour du château

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Jeunes
21 avril	8' en 45" vite - 15 lent/3' trot/ 8' en 30"V-30L / 8' en 15"V-45L	3 x 200 m/45 « rec// (5 X 500m/ 2' Rec//3 x 200m/ 45 «	Cote vita: 3 séries de (5 côtes/ rec trot)//rec marche	Ravel : 5 x 100m / 2 à 3 x 1000 m / 3' rec	Relais durant 20' sur le 200m; le groupe est divisé en trois
28 avril	Ravel: 2 x (1000 m/ 200 m trot/800m / 200m trot/600 m)/ 3' marche	2 séries de 8 x 200 m/45» rec // 2'30	5 à 6' en 45" vite - 15» lent/3' trot/5 à 6' en 30"V-30L /5 à 6' en 15"V-45L	Côte vita: 6 à 8 x (Côte vite /1'30 rec/ descente vite/1' rec)	3 x 1000m / 3' rec marche
5 mai	Cote vita: 3 X (6 côtes / rec trot)// rec marche	Ravel: 4 x 1000 m avec 2'30 réc	5 x 500 m sur tour D/ 2' rec // 5 x 200m /50 » rec	3 séries de 5 X 200 m / 50« rec / 2' rec	Relais par équipe de deux sur 15 tours E (quand la 1 ère équipe a terminé, tout le

					monde arrête.
12 mai	Tour A/B/C/D/E avec 2 à 3' rec	Côte vita: 8 x (Côte vite/1' rec/ descente vite/50 » rec)	Ravel 5 x 200m avec 45" 3 x 1000m avec 3' rec	4 x 1 tour D / 2'30 // 4 x tour E / 1"R	1 tour B au seuil // 2 x 500m (tour D) / 3' rec// 3 x 300m /1'10
19 mai	Tour E: 18 à 20 x 200 m avec 100 m trot	6' en 45" vite -15 lent/3' trot/ 6' en 30"V-30L / 6' en 15"V-45L	3 x (Tour B au seuil / tour D au trot)/ 3'rec/ 6' en 30-30	1 tour B / 3'rec /1 tour C / 3'/ 1 tour D/ 2'30 /1 tour E	4 côtes pont de bois - vita / rec trot léger // 3' // 4 x 200m / 1' rec
26 mai	Ravel 5 x 1000 m avec 2' 30 rec	3 tours C avec 2'30 rec// 3 tours D/ 2'//3 tours E/ 1'30	Côte vita: 8 x (Côte vite/1'15 rec/ descente vite/1' rec)	8 à 10 tours E/ 1'30 rec	1200 m /3' rec /1000 m /rec 200m marche / 800m