

ESM juin 2021

Mercredi 2 juin:

Groupe 1: 6 à 8 x (1 côte vita/ rec trot/ 1 côte vita avec descente vite enchaînée /1'30 rec)

Groupe 2: 2 x 1 tour E /1'R // 2'R //2 x 1 tour D // 2'R// 1 tour B allure 10 kms / 3'R /2 x 1 tour D //2'R //2 x tour E /1'R

Groupe 3: :1 tour A allure compét / 3' rec / 6 à 8 x 300m (tour E)/ 1'15 rec

Groupe 4: sur circuit D - 2 séries de 8' en 30-30 / R 5' trot

Mercredi 9 juin

Groupe 1: 3 x (1 tour B allure 10 kms /1' R/ 1 tour D vite) // 3'R

Groupe 2: sur tour E - 3 séries de (6 x 200 m /100m trot) // 2'30

Groupe 3: 6 à 8 séries de 2 x (1 côte / R trot / 1 côte / R marche)

Groupe 4: 1 tour B allure 10 kms + 3 x 500m (tour D) /2' rec // 3 x 200m /1' rec

Mercredi 16 juin

Groupe 1: sur tour E - 2 séries de (10 x 200 m/100m trot) // 2'30

Groupe 2: 5 à 6 x (1 côte vite/ rec trot/ 1 côte vita avec descente vite enchaînée /1'30 rec)

Groupe 3: 1 tour E/ 1'R / 1 tour D / 2'R/ 1 tour B// 3'R / 1 tour D/ 2'R /1 tour E

Groupe 4: 5 séries de 2 x (1 côte / R trot / 1 côte / R marche)

Mercredi 23 juin

Groupe 2 et 4: Test 4 x 1000 m avec 2' rec (allure la plus régulière possible)

Groupe 1 et 3: Fartlek sur circuit vita 3, 4 ou 5 tours avec 4 accélérations par tour

Mercredi 30 juin

Groupe 1 et 3: Test 4 x 1000 m avec 2' rec (allure la plus régulière possible)

Groupe 2 et 4: Fartlek sur circuit vita 3, 4 ou 5 tours avec 4 accélérations par tour