

Entraînement juillet - Août 2021

	7 juillet / 4 août	14 juillet / 11 août	21 juillet / 18 Août	28 juillet
GR 1 + GR 2	Côtes vita : 6 à 8 séries de : (1 côte / 30 »/ 1 descente /30 » / 1 côte / Rec marche)	Vita : 6 x (1' vite /1' lent) / 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2 rec // 6 à 10 x (15« vite – 15 » lent)	Butte- grille : 2 à 3 x (tour C / 1'30 / tour D / 1'30 / tour E / 2')	Butte : 8 à 10 x 500m (tour D) /1'30 ou 100m marche
GR 3 + jeunes	Butte- grille : 2 X (1 tour B avec 1 E rec trot) + 2 X (1 tour D avec 1 E rec) + 2 X (1 tour E / 1 E rec)	Côtes Vita : 6 à 8 séries de : (1 côte / 30 »/ 1 descente/1'30 à 2' rec)	Pont de bois : 1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3'rec /600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m	Vita : 6 x 300 m (tour E) / rec 1' rec // 6 x 200 m / 100 m trot
GR 4	Pont de bois ou Ravel : 4 X (1'vite / 1' lent) / 2 ' rec marche / 5 x (30» vite / 30» lent)/ 2 ' rec marche / 6 x (15 » vite / 15 » lent)	Butte- grille : 8 à 12 x 300 m (tour E) / rec 1'15	Côtes vita : 3 séries de 3 à 4 côtes/ rec trot //marche 3 ème et 6 ème	Pont de bois ou ravel: 5 x 200m avec 50 « rec / 2 x 1000m avec 200m marche / 5 x 100m : 100 m Marche

Et aussi :

- mercredi 18 août test 4 X 1000m marathon
- mercredi 25 août : 3 kms CLM course des amis