

## Entraînements septembre octobre 2021

### Merc 1 sept

GR 1 et 2: 4 à 6 x (tour D au seuil /100m trot léger /400m vite)// 3'rec

GR 3 + jeunes : 6 à 10 x escaliers vita vite/ rec 1'// 4 à 6 x 200m /50" rec

GR 4: 3 séries de 4 x 200 m / réc 50" // rec 2'

Semi M: 8 à 10 x 400 m avec 1' rec

Marath: 8 à 10 x 400 m avec 1' rec

### Merc 8 sept

GR 1 et 2: 12 à 15 x 300 m / 1' rec (tour E)

GR 3 + jeunes : 1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 6 côtes / rec trot/ 2'30 // 4 à 6 x 200 m / 1'

GR 4: 5 x 100m / 100 m trot/2'// 2 x 1000 m / 3' rec / 5 x 200m /1'rec

Semi M: 3 x 8' en 30-30 à plat / rec 5' trot (départ même endroit)

Marath: 20' en 30-30 à plat

### Merc 15 sept

GR 1 et 2: 2 x 2 kms allure seuil + / 5' rec trot léger// + 5x 200m /50"rec

GR 3 + jeunes: 8 à 10 x 300 m / 1'15 rec

GR 4: 200m /1' / 300/ 1'30 /400m / 2' / 500 m /2'30/ 400m /2' /300m /1'30/ 200

Semi M: 3 x 2 kms allure seuil dynamique / 5' trot léger

Marath: 3 x 3 kms allure seuil / 5' trot léger

### Merc 22 sept

GR 1 et 2: 3 à 4 séries de 3 à 4 côtes 200 m / rec trot// rec marche

GR 3 + jeunes: 2 x 8 à 10' en 30-30/2'30 rec trot

GR 4:(sur pont de bois) 1000 m /3'/800 m /2'30/600 m/2'/400 m 1'30/200m

Semi M: 8 à 10 x 500 m (allure 1000 m) avec 100 m réc marche

Marath: 8 à 10 x 500 m (allure 1000 m) avec 100 m réc trot léger

### Merc 29 sept

GR 1,2,jeunes,4: 25 tours de 300 m par équipes de 3

Semi M: 5 x 1000 m avec 200m trot léger

Marath: 5 à 8 x 1000 m avec 200m trot léger (si Binche le dim: 4 à 5 x 1000 m)

### **Merc 6 oct**

GR1 et 2: 2 x 10' en 30-30/2'30 rec trot

GR 3+ jeunes:: 2 x 1000 m (tour D) / 3' rec / 2 x 500 (D)/ 2'30/ 2 x 200m / 1'00 rec

GR 4: 3 séries de (3 à 4 côtes 200 m / rec trot) // rec marche

Semi M: 20 ' en 30-30

Marath: 20 ' en 30-30

### **Merc 13 oct**

GR 1 et 2: 4 à 5 x 1000 m (5" plus vite que 10 kms)  
avec 200m trot léger

GR 3 + jeunes (sur tour D): 6 à 8 x 400 m avec 100m marche

GR 4: 4 x (1" vite/1' lent/ 6 x (30" vite/30" lent)/ 8 x (15" vite/15" lent) // 2' rec

Semi M: 5 kms allure semi- mar +6' en 30-30

Marath: 3 kms allure mar + 8' en 30-30

### **Merc 20 oct**

GR 1 et 2: 5 x 100m /100m trot + 5 x 4' au seuil avec 2' trot léger (partir du même endroit)

GR 3 + jeunes: sur pont de bois: 1000 m /3'/800 m /2'30/600 m /2'/400 m /1'30/200m

GR 4:5 x 100 m /100 m trot //5 x 600m avec 2'30 rec

Semi M: 2 x 6' en 30-30

Marath: 10 x 100m technique et en progression / récup marche

### **Merc 27 oct**

GR 1: 8 à 10 X 600 m / 2' rec

GR 2: 3 x 500m / 1'30 / 3 x 400m /1'15 /3 x 300m/1'/3 x 200m /50" // 2'rec

GR 3+ jeunes: 3 séries de (6 à 8 x 15" vite /45" cool) / 2' rec

GR 4: 8 à 10 x 300m /1'15 rec