

Novembre - Décembre 2021

Attention: reprise de la PPG

RV pour toutes les personnes intéressées à 17h25 précises sur les terrains de tennis. Échauffement préalable souhaité. Fractionné avec référents à 17h40, Du mercredi **10 nov** au 22 décembre.

Me 3 nov

Tous: 2 à 3 km d'endurance au seuil (allure 10 kms)
+ 8 à 15 x 200 m / 100 m trot ou marche.

Jeunes: 2 kms seuil + 5 à 8 x 200 m / 100m marche

Me 10 nov

Tous: 2 kms allure seuil (allure 10 kms). Ensuite:

Gr1: 12'en (1' vite/1' lent)/ 2'r/6' en 30"-30"/2'r/ 3' en 15"-15"

Gr2: 10'en (1' vite/1' lent)/ 2'r/ 5'en 30"-30" /2'r / 3'en 15"-15"

Gr3: 8'en (1' vite/1' lent)/2'r/ 4'en 30"-30" /2'r/ 2'en 15"-15"

Gr4: 3 séries de 4'en 30" vite /30" lent)/ 2' rec

Jeunes: 1200 m seuil +3 séries de 4'en 30" vite /30" lent)/ 2' rec

Me 17 nov Soirée des 1000 m

Pour tous les groupes: 3 à 5 x 1000m avec 200m marche ou trot

Jeunes: 2 à 3 x 1000m avec 3' rec

Me 24 nov

Gr 1: 12 x 400m en 3 séries de 4 ; récup 1 ère série:1'; 2 ème série: 1'15; 3 ème série 1'30

Gr 2: 12 à 15 x 300m en 3 séries de 4 ou 5; récup 1 ère série:50"; 2 ème série: 1'; 3 ème série 1'10

Gr 3: 15 x 200m en 3 séries; récup 1 ère série:50"; 2 ème série: 1'; 3 ème série 1'10

Gr 4: 1 tour B allure course/3' r/ 6 x 300m (tour E) avec 1'30 r

Jeunes 5 x 200m avec 100m marche/ 3' / 1000m /3'//5 x 100m ou 5 x 200m /100m marche

Me 1 déc Séance spécifique seuil (allure entre 10 kms et semi)

Gr 1: 15'/ 2' marche / 12'/ 2' marche /10'

Gr 2: 3 x 10' / 2' marche

Gr 3: 3 x 8'/ 2' marche+ 5 x 100 m

Gr 4: 3 x 6'/ 2' marche + 5 x 100 m

Jeunes: 10'seuil / 3' marche / 10 x 100m / 100m trot

Me 8 déc

Gr 1: 8 à 10 x 500 m / rec 100m marche

Gr 2: 8 à 10 x 400 m / rec 1'15

Gr 3: 8 à 10 x 300 m / rec 1'

Gr 4: 8 à 12 x 200 m / rec 40"

Jeunes: 5 x 300 / 1'30 rec //3'/ 5 x 200m avec 50" rec

Me 15 déc

Pour tous : 2000 m endurance seuil ; ensuite

Gr 1 et 2 : 3 x 6' en 30-30 / 2' récup trot sur circuit pont de bois.

Gr 3 et 4 : 3 x 5' en 30-30/ récup 2' marche

Jeunes: 10 x 200m / 100 m marche

Me 22 déc

Gr1 et 2 : test 15 x 200 m /100m trot (allure 200 m comme 10 kms;
ex: si 50' au 10km = 50" aux 200)

Gr 3 et 4: 5 x 200 / 100 m marche // 5 x 300 m / 100 m marche//5 x 100 m/ 100 m marche

Jeunes: 5 x 200m / 50" récup // 2 à 3 x 800 m vite / 400 m marche // 5 x 100m / 100m marche

Me 29 déc

Tous: 2 kms allure seuil (10kms)

Ensuite:

Gr 1 et 2: 3 x 8' en 30-30 / rec 2'30 au trot

Gr 3 et 4: 3 x 6' en 30-30/ rec 2'30 au trot

Jeunes: 2 à 3 x 1200m seuil / 3' rec +5 x 100m

-