

Janvier – février 2022

Consignes :

Le système des référents reste en place mais il s'adapte aux objectifs de ces deux prochains mois, dont la Portelette (samedi 26/02).

Ainsi, le premier groupe, intitulé Semi, rassemble tous ceux qui préparent le semi de Gand à la mi-mars et /ou la Portelette.

Le deuxième groupe 2, appelé Mini P, concerne ceux qui se préparent pour la mini-Portelette ou des distances allant jusqu'à 10 kms.

Le troisième groupe, appelé Prépa générale, rassemble ceux qui sont moins concernés par la compétition mais qui veulent progresser.

La PPG aura lieu encore durant 4 mercredi à 17h25 à partir du 12 janvier

Mercredi 05/01

Gr. semi : 5 x 400m /100m trot // 2'30 // 5 x 300m rec trot // 2'30 // 5 x 200m rec trot

Gr. mini P: 8 x 300m //100m marche // 3' // 6 à 8 x 200m /100m marche

Gr. Prépa gén: 5 à 6 x 300m //100m marche // 3' // 5 à 6 x 200m /100m marche

Jeunes : 4 à 6' en 15-15 sur podium / 2' récup /1000 m au seuil / 4' à 6' en 30-30 podium

Mercredi 12/01

Gr. semi : : test 4 x 1000m avec 200m trot léger / 6' marche et trot / 2 kms allure semi-mar

Gr. mini:P : test 4 x 1000m avec 200m trot léger / 6' marche et trot

Gr. Prépa gén: 2 x 1000m / 2'30 rec // 2 x 500m / 2' rec // 5 x 100m

Jeunes 3 x 1000m / 3' rec:

Mercredi 19/01

Gr. semi : 3 x 10 ' seuil + avec 2'30 récup cool marche et trot

Gr. mini:P : 6' en 30 –30 » / 2' rec trot // 1 x 1000m vite / 3' rec // 6' en 30–30

Gr. Prépa gén: (podium) : 12 à 15 x 200 m /100 m marche et trot

Jeunes : 1200m / 3' / 3 x 200 m / 50 » / 1200m / 3' / 5 x 100

Mercredi 26/01

Gr. Semi : 10 x 500m avec 100m trot cool

Gr. mini P: 8 x 500 m / 100m marche / + 5 x 100m / 100m trot

Gr. Prépa gén:: 6 x 400 m / 100m marche // 2'30 // 10 x 100m / 100m trot

Jeunes: 3 séries de 6' en 30-30 / rec 2'30

Mercredi 2/02

Gr. Semi : 6 x 1000m (allure 10 kms) / rec 1'30 au trot

Gr. mini P: 1200m / 3'30 rec / 1000m / 3 rec' / 800m / 2'30 rec / 600m / 2 rec' / 400m / 1'30 rec / 200m

Gr. Prépa gén: 100m / 200m / 400m / 800m / 400m // 200m / 100m – rec 100m marche sauf après 800m : 200m marche

Jeunes: (podium) : 1000m au seuil + 6' en 1-1' / 2' rec / 5' en 30-30 / 2' rec / 4' en 15-15

Mercredi 9/02

Gr. Semi : 15 x 400m avec 200m trot (allure selon prévision semi : si 1h15, allure=1'15)

Gr. mini P: 10 x 400 m / 100m Marche (2') / 5 x 100m

Gr. Prépa gén:: 3 séries de 6' en 30-30 / rec 2'30

Jeunes: (verger) côtes 5 à 6 longues / 5 à 6 moyennes / 5 à 6 courtes / rec trot et marche enter les séries

Mercredi 16/02

Gr. Semi : 3 x 3000m – 1^{er} allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore / 3' à 4' rec lente marche et trot

Gr. mini P: 3 séries de 4 à 5 côtes vita/ rec trot// rec marche entre séries

Gr. Prépa gén:: 4 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 x 200m / 100m marche/8 x 100m/100m trot

Jeunes: sur circuit podium : 200m /retour trot /300m / retour trot/ 2 x 500m / 2'30 sur place / 300m / retour marche et trot /200m/retour marche et trot

Mercredi 23/02

Gr. Semi : 12 à 15 x 300 avec 100 m marche et trot

Gr. mini P: 2000m seuil + 8 à 10 x 200m / 45" rec

Gr. Prépa gén:: 1200m seuil + 10 à 12 x 200 m/100m marche

Jeunes: 1200m seuil + 8' en 30-30