

## Entraînements mai juin 2022

### 4 mai

Groupe 1: 1 x 1000 m (tour D) 2 séries de 8 x 200m / 40 » // 2' R

Groupe 2: 5 x 500 m (tour D) / 2'30R // 3'R// 5 x 300m (tour E)/1'15"R

Groupe 3: 1X 300 m (tour E) / 1' // 1 X 500 m (tour D) // 2" // 1 tour B /3' / 1 X 500m (tour D) /2' // 1 X 300m (tour E)

Groupe 4 : 2 x 700m (tour C) / 3'R // 2 x 500m (tour D) / 2' // 3 x 200 m / 1"R

Jeunes : 2 séries de 5 à 6 x 200 m /1' rec // 200m marche entre les séries

### 11 mai

Groupe 1: Tour A/B/C/D/E avec 2 à 3' rec

Groupe 2: 8 x (Côte vite/1' rec/ descente vite/50 » rec)

Groupe 3: 5 x 200m avec 45"//3 x 1000m avec 3' rec

Groupe 4: 6' à 8' avec 15 » vite /15 » lent //6' à 8' avec 30 » vite/30 » lent //6' à 8' avec 1' vite/1' lent

Jeunes : 1 tour B au seuil // 2 x 500m tour D)/ 3' rec // 3 x 300m /1'10

### 18 mai

Travail de 30' par équipe de 3 sur 3 circuits différents; toujours deux en course.

(tour D et/ou tour E et/ou tour B en coupant pied de la côte)

Jeunes : idem sur tour C, D et E

### 25 mai Recolilo à Lobbes

Si pas Recolilo

2 à 3 séries de 6 ou 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot

### 1 juin

Groupe 1: 6 à 8 x (1 côte vite/ rec trot/ 1 côte vite 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 1 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

Jeunes : 3 à 4 côtes pont de bois - vite / rec trot léger // 3' // 3 à 4 x 200m / 1' rec

### 8 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

Jeunes : 16 à 20 x tour E en relais par équipe de 2

### 15 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 vite / rec 30 au-dessus /1 descente vite /1'30 rec au bas)

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)

Jeunes : sur circuit C - 6' à 8' en 30-30 / 500m trot léger / 6' à 8'en 15-15

### 22 juin

Fartlek sur circuit vita 3, 4 ,5 ou 6 tours avec 4 accélérations libres de 30 à 45 « par tour ; se relayer pour mener.

**29 juin**

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

Jeunes : 1200m / 3' réc / 1000m / 3' rec / 800m