

Entraînement juillet - Août 2022

	Groupe 1 + Groupe 2	Groupe 3 + jeunes	Groupe 4	10 kms Marathon	Semi marathon
6 juillet	Côtes vita - 6 à 8 séries de (1 côte vite / 30 » / 1 descente vite / 30 » / 1 côte vite / Rec marche)	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)	4 X (1'vite / 1' lent) / 2 ' rec marche / 5 x (30» vite / 30» lent) / 2 ' rec marche / 6 x (15 » vite / 15 » lent)	(sur tour D) 8 à 10 x (500m / 1' rec / 500m / 2'30 rec)	
13 juillet	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)	6 à 8 séries de : (1 côte vite / 30 » / 1 descente vite / 1'30 à 2' rec)	8 à 12 x 300 m (tour E) / rec 1'15 Côtes	2 x 2000m / 4' réc / 1 x 1000m	
20 juillet	2 à 3 x (tour C / 1'30 / tour D / 1'30 / tour E / 2')	Pont de bois : 1000 m / 3' Rec/ 800 m / 3' rec / 600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m	Vita : 3 séries de 3 à 4 côtes/ rec trot //marche 3 ème et 6 ème	3000 m / 600m trot/ 2000 m / 400 m trot/ 1000 m / 3'rec	
27 juillet	8 à 10 x 500m (tour D) / 1'30 ou 100m marche	6 x 300 m (tour E) / rec 1' rec // sur tour E : 6 x 200 m / 100 m trot	5 x 200m avec 50 « rec / 2 x 1000m avec 200m marche / 5 x 100m : 100 m Marche	1000m / récup 2' marche // 2000m: 4' récup // 1000m	
3 août	Côtes vita - 6 à 8 séries de (1 côte vite / 30 » / 1 descente vite / 30 » / 1 côte vite / Rec marche)	6 x (1' vite / 1' lent) / 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2 rec // 6 à 8 x (15« vite – 15 » lent)	Pont de bois: 4 X (1'vite / 1' lent) / 2 ' rec marche / 5 x (30» vite / 30» lent) / 2 ' rec marche / 6 x (15 » vite / 15 » lent)	2 x 1000 m allure 10 kms / 200 m trot + 8 x 200 m / récup 100m marche et trot	
10 août	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)	6 à 8 séries de : (1 côte / 30 » / 1 descente/1'30 à 2' rec)	8 à 12 x 300 m (tour E) / rec 1'15		
17 août	8 x 300m/1' rec // 2' // 8 x 200m / 40 » rec	Pont de bois : 1200m / 3' rec / 1000 m / 3' Rec/ 800 m / + 5 à 8 x 100m/100m trot	Vita : 5 à 6 séries de (1 côtes/ vite//30 » / 1 descente vite) / 1' rec	Test 4 x 1000 m / 2' rec le plus régulier possible	Test 4 x 1000 m / 2' rec le plus régulier possible
24 août	8 à 10 x 500m (tour D)	6 x 300 m (tour E) / rec 1'	5 x 200m avec 50 « rec / 2	10 x 800 m avec 400m trot	15 x 400m avec 200m trot

	/1'30 ou 100m marche	rec // 6 x 200 m / 100 m trot	x 1000m avec 200m marche / 5 x 100m : 100 m Marche	si projet = 3h05, 800m en 3'05, si 3h30, 800 m en 3'30	(allure selon prévision semi : si 1h25, allure=1'25)
31 août	Courir pour les amis 3 kms CLM			Marathon : ajouter: 6'à 8' rec marche et trot/ 10 x 200m avec 45«	Semi : ajouter 6 'à 8' rec 6 à 8 x 200 m avec 50 » rec