

Sept Oct 2022

	Objectif 15 kms à Semi marathon GR 1,2,3	Objectif marathon et trail lon GR 1,2,3	Objectif 10 km et jeunes GR 1,2,3	Groupe prépa générale GR 4
7 sept	5 à 6 x 1000m (allure 10 kms) / rec 1'30 au trot	8 à 12 x 400 m avec 1' rec	6 à 10 x escaliers vita vite/ rec marche// 4 à 8 x 200m /50" rec	3 séries de 4 x 200 m / réc 50" // rec 2'
14 sept	8 à 10 x 500m avec 100m trot cool	6 x 4' au seuil avec 2' trot léger entre	8 à 10 x 3 tour E / 1'15 rec	5 x 100m / 100 m trot/2'// 2 x 1000 m / 3' rec / 5 x 200m /1'rec
21 sept	2 à 3 x 3000m (ou 2000m)/ 3 à 4' rec 1 ^{er} allure semi, 2 ème 5» plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore /	8 à 10 x 500 m + avec 100m réc trot léger (allure 1000 m)	1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 6 côtes / rec trot/ 2'30 // 4 à 6 x 200 m / 1'	200m /1'/ 300/ 1'30 /400m / 2'/ 500 m /2'30/ 400m /2' /300m /1'30/ 200
28 sept	12 à 15 x 300 avec 100 m marche et trot	6 x 1000 m avec 200m trot léger	2 x 8 à 10' en 30-30/2'30 rec trot	3 séries de (3 à 4 côtes vita / rec trot) // rec marche
5 oct	15 à 20' en 30-30	20 ' en 30-30	2 x 1000 m (sur tour D) / 3' rec / 2 x 500 (tour D)/ 2'30/ 2 x 200m / 1'00 rec	Sur pont de bois : 1000 m /3'/800 m /2'30 /600 m /2'/ 400 m 1'30/200m
12 oct	2 kms allure semi + 2 x 6' (30-30) / 3' rec trot	3 kms allure marathon + 8' en 30-30	Sur tour D : 6 à 10 x 400 m avec 100m marche	4 x (1" vite/1' lent// 2' rec// 6 x (30" vite/30" lent) // 2' rec//8 x (15" vite/15" lent)
19 oct	2 x 6' en 30-30 avec 3' rec trot cool	Footing + étirements – 5 x 100m cool	Côte Vita 3 séries de 3 à 4 1 : montée vite descente cool- 2 : montée et descente vite:1' rec- 3 : montée cool et descente vite	Sur pont de bois : 5 x 100 m/ 100m trot 3 x 1000 m/ 3'rec
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3 + jeunes	Groupe 4
19oct	5 x 100m /100m trot + 3 x 5' au seuil avec 2' trot léger (partir du même endroit)+ 5 x 100m /100m trot	4 à 6 x (tour D au seuil /1' rec /tour E vite) // 3'rec	sur pont de bois: 1000 m /3'/800 m /2'30/600 m /2'/400 m /1'30/200m	Pont de bois :5 x 100 m /100 m trot //5 x 600m avec 2'rec
26 oct	8 à 10 X 500 m / 2' rec	3 x 500m / 1'30 / 3 x 400m /1'15 /3 x 300m/1'3 x 200m /50" // 2'rec	3 séries de (6 à 8 x 15" vite /45" cool) / 2' rec	8 à 10 x tour E /1'15 rec

