

## Novembre - Décembre 2022

**Attention:** Du mercredi 2 nov au mer 14 décembre.

### Reprise de la PPG

RV pour toutes les personnes intéressées à 17h25 précises sur les terrains de tennis.

Et nouveau : **Stretching** pour les musculatures plus fragiles -

RV 17h25 précises dans la classe du RdC

Fractionné avec référents à 17h40.

### Me 2 nov

**Tous:** 2 kms allure seuil (allure entre 10 kms et semi)

**Gr1:** 8 à 10 x 400 m / rec 100m marche

**Gr2:** 6 à 8 x 400 m / rec 1'15

**Gr3:** 6 à 8 x 300 m / rec 1'

**Gr4:** 8 à 10 x 200 m / rec 40"

**Jeunes:** 2 kms seuil + 6 à 8 x 200 m /100m marche

### Me 9 nov

**Tous:** 2 kms allure seuil (allure entre 10 kms et semi). 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:** 4 x (1' vite/1' lent)/2'r/ 4 x (30"-30") /2'r/ 4 x (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 16 nov Soirée des 1000 m

#### **Pour tous les groupes:**

3 à 5 x 1000 m avec 200 m marche ou trot

**Jeunes:** 2 à 3 x 1000m avec 3' rec

**Dimanche 20 nov : cross de Monceau - ouvert à tous.**

### Me 23 nov

**Gr1:** 12 x 400m en 3 séries de 4 ; récup 1 ère série:1'; 2 ème série: 1'15; 3 ème série 1'30 / 2' rec entre les séries.

**Gr2:** 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/ 2' rec entre les séries.

**Gr3:** 15 x 200m en 3 séries de 5; récup 1 ère série:50"; 2 ème série: 1'; 3 ème série 1'10/ 2'30 rec entre les séries.

**Gr4:** 12 x 200m en 3 séries de ; récup 1 ère série:60"; 2 ème série: 1'10; 3 ème série 1'20/ 2' rec entre les séries.

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

### Me 30 nov

**Gr1 :** 2000 m seuil+/ rec 400m trot/ 1200 m seuil+ / 300m trot/ 1000 m vite/ 200M trot / 10 ' en 30 -30

**Gr2 :** 3 kms allure Gerpennes / 3' rec / 8 à 10 x 300 m/ 100 m trot

**Gr3 :** 2 kms allure Gerpennes : 3' rec / 8 à 10 x 200 m/ 100 m trot et marche

**Gr4 :** 2 kms allure Gerpennes / 3' rec/ 2 x (500m/ 100 m trot/ 500m/ 100m marche)

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

-----  
Me 7 déc

**Séance spécifique seuil (allure entre 10 kms et semi)**

**Gr 1:** 5 x 100 m / 15'seuil/ 2' marche / 12'seuil/ 2' marche / 10'

**Gr 2:** 5 x 100 m / 3 x 10'seuil / 2' marche

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

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

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

Me 14 déc

**Pour tous :** 2000 m allure 10kms ensuite :

**Gr 1:** 2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

**Gr 2:** 2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

**Gr 3:** 2 x 6' en 30-30/ récup 2' marche

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

Jeunes: 10 x 200m / 100 m marche

**Samedi 17 dec : corrida de Gerpinnes**

Me 21 déc

**Gr1:** 2 x 1000m / 2'30 rec / 2 x 800m / 2' rec / 2 x 600m / 1'30 rec // 3' rec / 5 x 200m / 50 » rec

**Gr2:** 200m/1'/400m/1'30/800m/2'/1000m/3'/800m/2'/400m/1'30/200m

**Gr3:** 5 à 6 x 200 / 100 m marche // 5 à 6 x 300 m / 100 m marche // 5 à 6 x 100 m / 100 m marche

**Gr4:** 4 à 5 x 300 / 100 m marche // 4 à 5 x 200 m / 100 m marche // 4 à 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 28 déc

**Tous:** 2 kms allure 10kms

**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