

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 muscultures 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