

## **Programme Mars avril 23**

RV pour tout le monde 17h30 à la butte – circuit Vita

### Merc 1 mars

#### *Sur circuit pont de bois*

GR1 : 10 à 12 x 500 m / 100m marche et trot

GR 4 : 600m -500m- 400m - 300m-200m / 1'30 à 2' rec marche

#### *Sur circuit Vita :*

GR 2 : 5 x 200 m / 45 « // 2' // 5 x 300 m (sur tour E ) /1' récup //2' // 5 x 200 m /45 «

GR 3 : 2 séries de 8 côtes vita / rec trot // rec marche à la 8ème

**Jeunes: 1 tour C / 2'30 / 1 tour D / 2'30 / 1 tour E / 2'30 + 3 à 5 x 200m /1' rec**

### Merc 8 mars

#### *Sur circuit Vita :*

GR 1 : 12 en 1'-1' // 2 '30 rec trot / 8' en 30-30 // 2'30 rec trot // 6' en 15 » lent -15 » vite

GR 2 : 4 x 200m / 40" rec // 2' // 6 x 500 m sur tour D /2' // 4 x 200m / 40"rec

GR 3 : 15 x 200m avec 45" réc

GR 4 : 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30)

**Jeunes: 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30) (comme groupe 4)**

### Merc 15 mars

#### *Sur circuit pont de bois*

**10 kms:** 5 x 1000 m allure 10 kms / 200m trot léger

#### *Sur circuit Vita :*

GR 1 : 5 à 6 x ( 500 m sur tour D / 1' 30 rec / 300m sur tour E / 2' récup)

GR 2 : 3 x 6' à 8' (en 30-30) / 2 ' marche ou trot léger

GR 3 : 3 séries de ( 4 x 300 m sur tour E / 1' rec ) /2'30 récup

GR 4 : 3 séries de (5 x 200 m avec 50") / 2 '

**Jeunes: 5 x 200m avec 200 m retour trot / 2 à 4 x 500 m avec 2'30 réc / 5 x 100m / rec 100m trot**

### Merc 22 mars

GR 1 : 3 x tour A avec 3'rec// 5 x 100m

GR 2 : 4 à 5 x (500m sur tour D +1'30 + 300m sur tour E/ 2'00 rec)

GR 3 : 8 à 10 x (15» vite + 15 » trot + 30 » vite + 30 » trot / rec 1'marche)

GR 4 : 5 x 200 m /55 » rec// 5 x 300 m sur tour E/1'30 // 5 x 100m'

**Jeunes: 1 tour B allure cross + 4 à 6 côtes vita / rec trot/ + 4 à 6 x 200m / rec 1'sur place**

### Merc 29 mars

#### *Sur circuit pont de bois*

**10 kms:** 5 x 1000 m allure 10 kms / 200m trot léger

#### *Sur circuit Vita :*

Pour tous les groupes :

30 ' par équipe de 3 sur trois circuits (E, D, B court) ; toujours 2 en course.

### Merc 5 avril

GR 1: 3 séries de (6 x 300 m sur tour E / 50 » rec ) // 2' 30

GR 2: 3 séries de ( 6 côtes vita + 50m plat ) / récup trot // marche après 6 eme et 12 eme

GR 3: 5 X 500 m sur tour D / 2'rec / + 5 à 6 x 200 m / 45"

GR 4: 5 x 200m plat / rec 50 « // 5 côtes vita / rec trot // 5 x 200m / rec 50 « - 2'30 entre les séries

**Jeunes: 1 tour B allure course / 3' récup / 5 à 8 x 200 m avec 50 " récup**

### Merc 12 avril

GR 1 : Côte Vita : 2 séries 10 x (20 m plat - 100 m côte - 50 m plat) / R. trot /marche 10 eme

GR 2 :Tour A au seuil / 3' / 5 X 500 m sur tour D /2'// 5 x 100m

GR 3 : 10 à 12 x (1 min vite -1 min lent )

GR 4: 1 x 1000m (Sur tour D) / 3' rec // 6 x tour E /1' // 2' // 6' en 30-30

**Jeunes: 5 x 100 m / récup 15" + 5 à 8 côtes: pont de bois - Vita / rec trot //5 x 100 m / récup 15"**

### Merc 19 avril

GR 1: 12 à 15 x (15» vite + 15 » trot + 30 » vite + 30 » trot / rec 1'trot léger)

GR 2: 6' en 30-30 // 2' rec // 8 x 300m sur tour E / 1'rec // 2'30 rec trot léger // 6' en 30-30

GR 3: 3 x 1 tour B avec 2'30 rec // 6' en 30-30

GR 4: 5 x 500 m sur tour D avec 2'30 réc / 4 à 6' en 30'30

**Jeunes: 2 x 1 tour B / rec 2'30 // 5 x 200 m avec 50" rec**

### Mercredi 26 avril

Tous les groupes : Test VMA sur circuit pont de bois. - 4 x 1000 m avec 2' réc marche et trot. Veiller à être le plus régulier possible. Interprétation du test : voir doc sur le site ESM

**Jeunes: 2 x 1000 m (faire le 1 er et le 3 ème) + 5 x 200 m tour podium / récup marche**

---

### **Spéciale Bouillonnante**

Pour ceux qui ne peuvent venir à Thuin le samedi

Mercredi 15/03 : 12 à 15' escaliers vita/ rec marche et trot/ + 8' en 30-30

Mercredi 22/03 : côte vita – 8 à 12x (côte/45' » rec/ descente/30 » rec)

Mercredi 29/03 : 30' par équipe de 3 sur trois circuits (E, D, B court) ; toujours 2 en course.

Mercredi 7/04 : côte métro – 10 à 12 x( 45 » côte + 15 « vite à plat ) / rec trot et marche + 6 x 100m

Mercredi 12/04 : départ pont de bois - 8 à 12 circuit vite / 2' rec

Mercredi 19/04 : 12 à 15' en 30-30 sur circuit vita