

## Entraînements mai juin 2023

### 3 mai

Fartlek sur circuit A

4, 5 ou 6 tours – 4 accélérer par tour. Se relayer pour mener.

### 10 mai

Groupe 1: Tour A/B/C/D/E avec 2 à 3' rec

Groupe 2: 8 x (Côte vite /1' rec/ descente vite /50 » rec)

Groupe 3: 5 x 200m avec 45" rec //3 x 1000m avec 3' rec

Groupe 4: 6' à 8' avec 15 » vite /15 » lent // 6' à 8' avec 30 » vite/30 » lent // 6' à 8' avec 1' vite/1' lent

Jeunes : 1 tour B au seuil // 2 x 500m tour D)/ 3' rec // 3 x 300m /1'10

### 17 mai

Recolilo à Lobbes

*Si pas Recolilo*

2 à 3 séries de 6 ou 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot

### 24 mai

Groupe 1: 1 x 1000 m (2 tours D) + 2 séries de 8 x 200m / 40 » // 2' R

Groupe 2: 5 x 500 m ( tour D) / 2'30R // 3'R// 5 x 300m (tour E ) / 1'15"R

Groupe 3: 1X 300 m (tour E) / 1' // 1 X 500 m (tour D) // 2" // 1 tour B seuil /3/ 1 X 500m ( tour D) /2' // 1 X 300m( tour E)

Groupe 4 : 2 x 700 m tour C / 3'R // 2 x 500m (tour D) / 2' // 3 x 200 m / 1"R

Jeunes : 2 séries de 5 à 6 x 200 m /1' rec // 200m marche entre les séries

### 31 mai

Groupe 1: 6 à 8 x (1 côte vite / rec trot/ 1 côte vite avec descente vite enchaînée /1'30 rec)

Groupe 2: 2 x 1 tour E /1'R // 2'R //2 x 1 tour D // 2'R// 1 tour B allure 10 kms / 3'R /2 x 1 tour D //2'R //2 x 1 tour E /1'R

Groupe 3: 1 tour A allure compét / 3' rec / 6 à 8 x 300m (tour E)/ 1'15 rec

Groupe 4: sur circuit D - 2 séries de 8' en 30-30 / R 5' trot

Jeunes : 3 à 5 côtes pont de bois - vite / rec trot léger // 3' // 3 à 5 x 200m / 1' rec

### 7 juin

Groupe 1: 3 x (1 tour B allure 10 kms /1' R / 1 tour D vite) // 3'R

Groupe 2: sur tour E - 3 séries de (6 x 200 m /110m trot) // 2'30

Groupe 3: 6 à 8 séries de 2 x (1 côte à 90 % / R trot / 1 côte à 100% / R marche

Groupe 4: 1 tour B allure seuil + 3 x 500m (tour D) /2' rec // 3 x 200m /1' rec

Jeunes : 16 à 20 x tour E en relais par équipe de 2

### 14 juin

Groupe 1: sur tour E - 2 séries de (10 x 200 m /110m trot) // 2'30

Groupe 2: 5 à 6 x (1 côte vite/ rec trot/ 1 côte vite / rec 30 au-dessus /1 descente vite /1'30 rec au bas)

Groupe 3: 300 E/ 1'R / 1 tour D / 2'R/ 1 tour B// 3'R / 1 tour D/ 2'R /1'/300 E

Groupe 4: 1 x 8' en 30-30 / 2 »/1x 6' en 30-30 /2 »/ 1x 4' en 30-30

Jeunes : sur circuit C - 6' à 8' en 30-30 / 500m trot léger / 6' à 8' en 15-15

**21 juin**

Groupe 1: 12 à 15 x (15 » vite + 15 » lent + 30 » vite + 1'trot léger)

Groupe 2: 8 ' en 1'vite -1' lent /2' / 6' en 30-30/2' / 4' en 15-15

Groupe 3 : 5' en 30-30 // 2' rec // 6 x 300m E / 1'rec // 2'30 rec trot léger // 5' en 30-30

Groupe 4: 3 séries de 5 côtes vita / rec marche 5 ème et 10 ème

Jeunes : 5 à 8 x 40 « effort escaliers vita / rec marche / 5 à 8 x effort 40 « à plat / rec marche

**28 juin**

Travail de 30' par équipe de 3 sur 3 circuits différents; toujours deux en course. (tour D et/ou tour E et /ou tour B en coupant pied de la côte)

Jeunes : idem sur tour C, D et E