

Entraînement juillet - Août 2022

| | Groupe 1 + Groupe 2 | Groupe 3 + jeunes | Groupe 4 | Marathon | Semi marathon |
|---------|--|---|--|---|--|
| 5 juil | 8 x (côte vita + 100m plat/45 » rec/ 100m plat + vita descente/1' rec) | 2 X (1 tour B avec 1 E rec trot) + 2 X (1 tour D avec 1 E rec) + 2 X (1 tour E / 1 E rec) | 4 X (1'vite / 1' lent) / 2 ' rec marche / 5 x (30» vite / 30» lent)/ 2 ' rec marche / 6 x (15 » vite / 15 » lent) | | |
| 12 juil | 6 x (1' vite /1' lent) / 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2 rec // 6 à 10 x (15« vite – 15 » lent) | 15 à 18 x 200 m avec 50 « recc | 6 x 300 m (tour E) / rec 1'15 // 6 x 200 m /50 »rec | | |
| 19 juil | 5 à 6 x (tour D / 1'30 / tour E / 2') | Pont de bois : 1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3' rec /600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m | Vita : 3 séries de 3 à 4 côtes/ rec trot //marche 3 ème et 6 ème | | |
| 26 juil | Fartlek sur circuit B vita (sans les escaliers) : 4 accélérations de 45 » à 1' par tour – 4 à 6 tours – à faire en petits groupes. | | | | |
| 2 août | Côtes vita - 6 à 8 séries de (1 côte vite / 30 »/ 1 descente vite /30 » / 1 côte vite / Rec marche) | 6 x (1' vite /1' lent)/ 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2 rec // 6 à 8 x (15« vite – 15 » lent) | Pont de bois: 4' en (15' vite/ 15' lent) / 2 ' rec marche / 5' en (30» vite / 30» lent)/ 2 ' rec marche / 6' en (1' vite/1' lent) | | |
| 9 août | Pont de bois : 1200m /3' rec /1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m | 6 à 8 séries de : (1 côte / 30 » / 1 descente/1'30 à 2' rec) | 8 à 12 x 300 m (tour E) / rec 1'15 | | |
| 16 août | 8 x 300m/1' rec //2' // 8 x 200m / 40 » rec | Pont de bois : 1200m /3' rec /1000 m / 3' Rec/ 800 m/ + 5 à 8 x 100m/100m trot | Vita : 5 à 6 séries de (1 côtes/ vite//30 »/ 1 descente vite) / 1' rec | 10 x 500 m avec 100m rec trot léger | 8 à 10 x 500m avec 100m rec marche et trot |
| 23 août | Test 4 x 1000 m /2' rec – <i>vitesse max mais le plus</i> | 6 x 300 m (tour E) / rec 1' rec // 6 x 200 m / 100 m trot | 5 x 200m avec 50 « rec / 2 x 1000m avec 200m marche / 5 x | Test 4 x 1000 m / 2' rec le plus régulier possible | Test 4 x 1000 m /2' rec – <i>vitesse max</i> |

| | | | | | |
|---------|--------------------------------|--|---------------------|--|--|
| | <i>régulier possible</i> | | 100m : 100 m Marche | | <i>mais le plus régulier possible</i> |
| 30 août | Courir pour les amis 3 kms CLM | | | Marathon – 3 km CLM et ajouter: 6' à 8' rec marche et trot/ 10 x 200m avec 45« | Semi - ajouter 6 'à 8' rec 6 à 8 x 200 m avec 50 » rec |