

| | Objectif marathon GR 1,2,3 | Objectif Semi marathon GR 1,2,3 | Objectif 10 km GR 1,2,3,4 | Groupe prépa générale GR 3 et 4 | Jeunes |
|---------|--|--|--|---|--|
| 6 sept | 8 à 12 x 400 m avec 1' rec | 15 x 400 m avec 200m trot (allure selon prévision semi : si 1h25, allure=1'25) | 10 à 12 x 400m /1' rec Dim 12 kms Binche | 3 séries de 4 x 200 m / réc 50" // rec 2' | 6 à 10 x escaliers vita vite/ rec marche// 4 à 8 x 200m /50" rec |
| 13 sept | 4 à 5 x 5' au seuil avec 2' trot léger entre | 4 à 5 x 5' au seuil avec 2' trot léger entre | 2 séries de 8 x 300m rec 50 » au trot /2'30 | 5 x 100m / 100 m trot/2'// 2 x 1000 m / 3' rec / 5 x 200m /1'rec | 8 à 10 x 300m- tour E / 1'15 rec |
| 20 sept | 20 à 30 ' en 30-30 | 20 à 30 ' en 30-30 | 1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 8 côtes / rec trot/ 2'30 // 4 à 8 x 200 m / 50 » à 1' rec | 200m /1' / 300/ 1'30 /400m / 2' / 500 m /2'30/ 400m /2' /300m /1'30/ 200 | 4 à 6 côtes vita / rec trot/ 2'30 // 4 à 6 x 200 m / 1' |
| 27 sept | 10 x 800m / 400m trot- <i>si projet = 3h05, 800m en 3'05 ; si 3h30, 800m m en 3'30, ...</i> | 3000 allure semi / rec 5' trot léger 2000 m plus vite/ rec 5' trot léger /1000 m à fond | 6 x 1', 8 x 45 », 10 x 30 », rec au trot même temps | 3 séries de (3 à 4 côtes vita / rec trot) // rec marche | 2 x 8 en 30-30/2'30 rec trot |
| 4 oct | 3 x 10' allure seuil / 3' trot léger - toujours partir du même endroit | 3 x 10' allure seuil / 3' trot léger - toujours partir du même endroit | 2 x 1000 m allure 10 kms / 200 m trot + 8 à 10 x 200 m / 45 « récup ou 100m marche et trot Dim 10 kms Marchienne | Sur pont de bois : 1000 m /3'/800 m /2'30 /600 m /2' / 400 m 1'30/200m | 1 x 1000 m (sur tour D) / 3' rec / 2x 500 (tour D)/ 2'30/ 4 x 200m / 1'00 rec |
| 11 oct | 6 x 1000 m avec 200m trot léger | 5 à 6 x 1000 m avec 200m trot léger et marche | 5 x 1000 m avec 200m trot léger | 4 x (1" vite/1' lent// 2' rec// 6 x (30" vite/30" lent) // 2' rec//8 x (15" vite/15" lent) | Sur tour D : 5 à 8 x 400 m avec 100m marche |

| | | | | | |
|--------|--|--|--|---|--|
| | | | | | |
| 18 oct | 3 kms allure marathon + 8' en 30-30 Dim marathon Anvers | 2 kms allure semi marathon + 8' en 30-30 Dim semi marathon Anvers | 4 à 5 x (500 m sur tour D / 1'30 rec / 300m sur tour E / 2'30 récup) | Sur pont de bois : 5 x 100 m /100 m trot // 5 x 600m avec 2'rec | sur pont de bois: 1000 m /3'/800 m /2'30/600 m /2'/400 m /1'30/200m |
| 25 oct | Footing léger et club house... | Footing léger et club house... | 3x 1000 m (sur tour D) / 3' rec / 3 x 500 (tour D)/ 2'30/ 3 x 200m / 1'00 rec | 8 à 10 x tour E /1'15 | 3 séries de (6 à 8 x 15" vite /45" cool) / 2' rec |