

périodes	Compétition Gerpennes	Condition
Sem 1 30 oct au 5 nov	9h30 Longue sortie en groupes avec du 30-30, soit 3 x 6', soit 2 x 10'	9h30 Longue sortie en groupes avec du 30-30, soit 2 à 3 x 6', soit 2 x 10'
Sem 2 6 au 12 nov	4 x 1500 m allure 10 kms / 3' trot léger + 5 x 100m/ 100 m trot	Château : 6 à 10 x 300m / rec 200m trot
Sem 3 13 au 19 nov	10 à 12 x 500 allure seuil / rec 1'30 trot et /ou marche	6 à 8 X 500 m / 2' rec 5 x 100m
Sem 4 20 au 26 nov	2 séries de (3 X 1000 au seuil/ 200 m trot léger) // 3' marche	3 à 4 x (1' vite/1' lent)/2'r/ 3 à 4 x (30"-30") /2'r/ 3 à 4 x (15"-15")
Sem 5 27 nov au 3 dec	3 x 2000 m allure course / 4' trot léger + 5 x 200 /50 »	Sur podium : 3 x (4 à 5 X 200m)// 2'30 entre les séries réc 1 ère série:100m trot; 2 ème série: 50m marche puis trot ; 3 ème série: 100 m marche
Sem 6 4 au 10 dec	6 x 1000 m allure seuil avec 200 m marche et / ou trot	3 à 4 x 1000m/ 200m marche
Sem 7 11 au 17 dec	3 x 3000 m allure course /5' trot léger	Château : 5 x 100 m /3 à 4 X500m / 2' /3 à 4 x 300m/200 m marche et trot/ 3 à 4 x 200m/100 marche et trot
Sem 8 18 au 24 dec	2 allure seuil + 6 à 10 x (200 m / 100 m trot ou marche.)	2 allure seuil + 6 à 10 x (200 m / 100 m trot ou marche.)
Sem 9 25 au 31 dec	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	

