

Janvier Février 2024

Mercredi 03/01

Gr. 1: 6 x 1' vite/1' lent// 2' rec/6 x 45 » vite/45 » lent//2' rec //6 x 30 vite/30 lent

Gr. 2: 8 x 300m //100m marche// 3'// 6 à 8 x 200m /100m marche

Gr. 3: 6 x 300m //100m marche// 3'// 6 x 200m /100m marche

Gr. 4: 12 x 200m / 50" réc

Jeunes :4 à 6' en 15-15 sur podium / 2' récup /1000 m au seuil / 4 à 6' en 30-30 podium

Mercredi 10/01 : (rue de la libération - 17h45 départ des côtes !!!)

Gr. 1 : 12 côtes avec derniers 50 m vite / rec trot + 6 ' en 30-30 à plat.

Gr 2: 10 côtes / rec trot + au retour, 6 ' en 30-30 à plat.

Gr. 3: 8 à 10 côtes (vite 50 derniers m) / rec marche et trot .

Gr. 4: 3 x 3 côtes / rec trot // rec marche après la 3e et la 6e

Jeunes : 4 x 2 côtes moyennes / récup trot // récup marche après deux

Mercredi 17/01 (pont de bois et château)

Gr.1: 2 x (400m vite / 100m Trot / 600m vite /300m trot/ 800m vite /400m trot /600m vite / 300m trot /400m vite / 400m Trot)

Gr. 2 : 6 x 400m / 100 m marche // 6 x 200 m /100 m trot// 6x 100 m/100m trot

Gr. 3 : 8 à 10 x 300 m / 100m trot léger

GR4: 5 à 6 x 300m / 200m marche et trot / 5 à 6 x 200m / 100m marche

Jeunes :Sur circuit podium : 4 à 5 x 300m / 200m marche et trot / 4 à 5 x 200m / 100m marche

Mercredi 24/01 : (rue de la libération 17h45)

Gr.1: 6 côtes longues / rec trot // 6 moyennes / rec marche // 6 courtes / rec marche +1' sur place + 6 x 30-30 à plat au retour.

Gr. 2: 10 côtes vite / rec (trot + 30" repos avant départ) + 6 x 30-30 à plat

Gr. 3: 8 à 10 côtes / réc cool au trot

Gr. 4: 2 x (4 à 5 côtes) / rec trot // rec marche après la 4e (ou la 5eme)

Jeunes : 5 à 6 côtes en volume avec 50 derniers m vite/ récup marche + 5 x 15» vite /15 lent à plat

Prépa spécifique Portelette

Les référents voient avec leur groupe quels objectifs poursuivent les membres et éventuellement les orientent provisoirement vers un autre groupe.

Prépa Portelette : compét de plus de 10 kms

Mini-portelette : compét de moins de 10 kms

Mercredi 31/01 : (pont de bois)

Gr. Portelette : 10 à 12 x 500 m / 100m trot // 5X 200m /100m trot

Gr. mini-Portelette: 8 x 500 m / 100m Marche (2') / 5 x 100m

Gr. Prépa générale: 5 x 500 m / 2 'récup // 3' // 5 x 100 m /100 m marche

Jeunes : 2 x 6' en 30-30 sur circuit podium

Mercredi 7/02 : (pont de bois ou château)

Gr. Portelette : 5 à 6 x 1000 / 200m au trot // 4' en 30-30

Gr. mini-Portelette: 6' en 30 –30 » /2' rec trot // 1 x 1000m vite/ 3' rec // 6' en 30–30

Gr. Prépa générale: 4 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 x 200m / 100m marche//8 x 100 m/100m trot

Jeunes: 2 x 1000m / 200m trot // 5 à 6 x 200m / réc 100m marche et trot

Mercredi 14/02 : (pont de bois + château)

Gr. Portelette : 3000 m end spécifique/ 4' récup / 2000m plus vite /3' récup / 1000m encore plus vite

Gr. mini-Portelette: 12 à 15 x 300m /1' rec

Gr. Prépa générale:1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc

Jeunes : sur circuit podium : 200m/retour marche et trot /300m / retour marche et trot/ 1 à 2 x

500m / 2'30 sur place / 300m / retour marche et trot /200m/retour marche et trot

Mercredi 21/02

Gr. Portelette et Gr. mini-Portelette: 2000m +10 à 12 x 200m /35 à 45" rec

Gr. Prépa générale: 1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc 2 séries de 6 x 200 m/100m trot // 2'30

Jeunes: 1200m seuil allure min portelette / 400m marche et trot léger // 1000m seuil/ / 3' // 6' en 30-30

Samedi 24/02 Portelette

Mercredi 28/02

Gr.1: 15 x 300m avec 50" récup

Gr.2: 3 x 1000m (sur tour D) allure 10 " plus vite que Lobbes / 2'30 rec // 8 à 10' en 30-30

Gr.3: 15 x 200m avec 45" réc

Gr.4: 3 séries de (4 x 200m avec 45 ") /2'

jeunes : 3 séries de (3 x 200m / 100m trot léger) retour 200m marche entre les séries