

## **Programme Mars avril 24**

*RV pour tout le monde 17h30 à la butte – circuit Vita*

### Merc 6 mars

GR1 : 10 à 12 x 500 m / 2' rec

GR 2 : 5 x 200 m / 45 « // 2' // 5 x 300 m (sur tour E) / 1' récup // 2' // 5 x 200 m / 45 «

GR 3 : 2 séries de 8 côtes vita / rec trot // rec marche à la 8ème

GR 4 : Sur pont de bois :

600m -500m- 400m - 300m-200m / 1'30 à 2' rec marche

**Jeunes: 1 tour C / 3'R / 1 tour D / 2'30 / 1 tour E / 2'30 + 3 à 5 x 200m / 1' rec**

### Merc 13 mars

GR 1 : 12 en 1'-1' // 2 '30 trot / 8' en 30-30 // 2'30 trot // 6' en 15 » lent -15 » vite

GR 2 : 3 x 200m / 40" rec // 2' // 6 x 500 m sur tour D / 2' // 3 x 200m / 40" rec

GR 3 : 2 x 8' en 30-30 avec 3 ' trot

GR 4 : 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30)

**Jeunes: 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30) (comme groupe 4)**

### Merc 20 mars

GR 1 : 5 à 6 x ( 500 m sur tour D / 1' rec / 300m sur tour E / 2' 30 récup)

GR 2 : 3 x 6' à 8' (en 30-30) / 2 ' marche ou trot léger

GR 3 : 3 séries de ( 4 x 300 m sur tour E / 1' rec) / 2'30 récup

GR 4 : 3 séries de (5 x 200 m avec 50") / 2 '

**Jeunes: 5 x 200m avec 200 m retour trot / 2 à 4 x 500 m avec 2'30 réc / 5 x 100m / rec 100m trot**

### Merc 27 mars

#### **Test lactate**

GR 1 : 3 x tour A avec 3' rec // 5 x 100m

GR 2 : 4 à 5 x (500m sur tour D + 1'30 + 300m sur tour E / 2'00 rec)

GR 3 : 1 tour B vite / 3' rec / +4 à 5 x (15» vite + 15 » trot + 30 » vite + 1' marche et trot)

GR 4 : 5 x 200 m / 55 » rec // 5 x 300 m sur tour E / 1'30 // 5 x 100m / 30 » rec

**Jeunes: 1 tour B allure cross + 4 à 6 côtes vita / rec trot / + 4 à 6 x 200m / rec 1' sur place**

### Merc 3 avril

Pour tous les groupes :

30 ' par équipe de 3 sur trois circuits (E, D, B court) ; toujours 2 en course.

### Merc 10 avril

GR 1: 3 séries de (6 x 300 m sur tour E / 50 » rec ) // 2' 30

GR 2: 3 séries de ( 6 côtes vita + 50m plat ) / récup trot // marche après 6 eme et 12 eme

GR 3: 5 X 500 m sur tour D / 2'rec / + 5 à 6 x 200 m / 45"

GR 4: 5 x 200m plat / rec 50 « // 5 côtes vita / rec trot // 5 x 200m / rec 50 « - 2'30 entre les séries

**Jeunes: 1 tour B allure course / 3' récup / 5 à 8 x 200 m avec 50 " récup**

Merc 17 avril

GR 1 : Côte Vita : 2 séries 10 x (20 m plat - 100 m côte - 50 m plat) / R. trot /marche 10 eme

GR 2 :Tour A au seuil / 3' 5 X 500 m sur tour D /2'// 5 x 100m

GR 3 : 10 à 12 x (1 min vite -1 min lent )

GR 4: 1 x 1000m (Sur tour D) / 3' rec // 6 x tour E /1' // 2' // 6' en 30-30

**Jeunes: 5 x 100 m / récup 15" + 5 à 8 côtes: pont de bois - Vita / rec trot //5 x 100 m / récup 15"**

Merc 24 avril

GR 1: 12 à 15 x (15» vite + 15 » lent + 30 » vite + 1'lent)

GR 2: 6' en 30-30 // 2' rec // 8 x 300 m sur tour E / 1'rec // 2'30 rec // 6' en 30-30

GR 3: 3 x 1 tour B avec 2'30 rec // 6 ' en 30-30

GR 4: 5 x 500 m sur tour D avec 2'30 réc / 4 à 6 ' en 30'30

**Jeunes: 2 x 1 tour B / rec 2'30 // 5 x 200 m avec 50" rec**