

Mai juin 2024

Attention pour le groupe 1:

une partie commune et puis deux sous-groupes : **Long** soit compété 20 et plus ; **Court** soit compété 10 à 20 kms

1 mai

Fartlek sur circuit A

4, 5 ou 6 tours – 4 accélérer par tour. Se relayer pour mener.

8 mai

Groupe 1: Tous: tour A/B/C/ avec 2 à 3' rec // **L** : ajouter D/E // **C** : 5 x 200m avec 45 »

Groupe 2: 8 x (Côte vite /1' rec/ descente vite /50 » rec)

Groupe 3: 5 x 200m avec 45" rec //3 x 1000m avec 3' rec (circuit pont de bois)

Groupe 4: 6' à 8' avec 15 » vite /15 » lent // 6' à 8' avec 30 » vite/30 » lent // 6' à 8' avec 1' vite/1' lent

Jeunes : 1 tour B au seuil // 2 x 500m tour D) / 3' rec // 3 x 300m /1'10

15 mai

Recolilo à Lobbes

Si pas Recolilo

2 à 3 séries de 6 ou 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot

22 mai

Groupe 1:Tous : 2 x 1000 m (2 tours D) // **L**: 2 séries de 6 x 200m / 40 » // 2' rec // **C** : 3 séries de 3

Groupe 2: 5 x 500 m (tour D) / 2'30R // 3'R// 5 x 300m (tour E) / 1'15"R

Groupe 3: 1 X 300 m (tour E) / 1' rec // 1 X 500 m (tour D) / 2' rec / 1 tour B seuil /3' rec/ 1 X 500m (tour D) /2' rec / 1 X 300m (tour E)

Groupe 4: 2 x 700 m(tour C) / 3'R // 2 x 500m (tour D) / 2' // 3 x 200 m / 1"R

Jeunes : 2 séries de 5 à 6 x 200 m /1' rec // 200m marche entre les séries

29 mai

Groupe 1: **L** : 1 tour A en volume // **Tous** : 6 à 8 x (1 côte vita / rec trot/ 1 côte vita avec descente vite enchaînée /1'30 rec)

Groupe 2: 2 x 1 tour E /1'R // 2'R //2 x 1 tour D // 2'R// 1 tour B allure 10 kms / 3'R /2 x 1 tour D //2'R //2 x 1 tour E /1'R

Groupe 3: 1 tour A allure course / 3' rec / 6 à 8 x 300m (tour E) / 1'15 rec

Groupe 4: sur circuit D - 2 séries de 8' en 30-30 / R 5' trot

Jeunes : 3 à 5 côtes pont de bois - vita / rec trot léger // 3' // 3 à 5 x 200m / 1' rec

5 juin

Groupe 1:**L** : 3 x (1 tour B allure 10 kms /1' R / 1 tour D vite) // 3'R // **C** : remplacer tout D par tour E

Groupe 2: sur tour E - 3 séries de (6 x 200 m /110m trot) // 2'30

Groupe 3: 6 à 8 séries de 2 x (1 côte à 90 % / R trot / 1 côte à 100% / R marche)

Groupe 4: 1 tour B allure seuil + 3 x 500m (tour D) /2' rec // 3 x 200m /1' rec

Jeunes : 16 à 20 x tour E en relais par équipe de 2

12 juin

Groupe 1: sur tour E - L: 2 séries de (10 x 200 m /110m trot) // 2'30 // C: 3 séries de 6

Groupe 2: 5 à 6 x (1 côte vite/ rec trot/ 1 côte vite / rec 30 au-dessus /1 descente vite /1'30 rec au bas)

Groupe 3: 300 E/ 1'R / 1 tour D / 2'R/ 1 tour B// 3'R / 1 tour D/ 2'R /1'/300 E

Groupe 4: 1 x 8' en 30-30 / 2 »/1x 6' en 30-30 /2 »/ 1x 4' en 30-30

Jeunes : sur circuit C - 6' à 8' en 30-30 / 500m trot léger / 6' à 8' en 15-15

19 juin

Travail de 30' par équipe de 3 sur 3 circuits différents; toujours deux en course. (tour D et/ou tour E et /ou tour B en coupant pied de la côte)

Jeunes : idem sur tour C, D et E

26 juin

Test 4x 1000m / 200m recup Jeunes 2 x 1000 m /3' rec//2 x 500 m//3' rec