

	Route Semi (S) , marathon (M) Adapté particulièrement pour Deauville	Objectif 10/ 15 km	Groupe prépa générale
4 sept	2 séries de 8 x 300m rec 50 » au trot /2'30	2 séries de 8 x 300m rec 50 » au trot /2'30	3 séries de 4 x 200 m / réc 50" // rec 2'
11 sept	15 x 400m /200m trot (S) : Si objectif 1h50, 400m en 1'50 (M) : allure tableau	10 à 12 x 400m /1' rec	5 x 100m / 100 m trot/2'// 2 x 1000 m / 3' rec / 5 x 200m /1'rec
18 sept	6 x 1000 m avec 2' trot- (5 à 10 » + vite allure semi)	5 x 1000 m avec 200m trot léger	200m /1'/ 300/ 1'30 /400m / 2'/ 500 m /2'30/ 400m /2' /300m /1'30/ 200
25 sept	20' en 30-30	6 x 1', 8 x 45 », 10 x 30 », rec marche ou trot même temps	3 séries de (3 à 4 côtes vita / rec trot) // rec marche
2 oct	5 x 1200m avec 2' trot-5 à 10 » + vite allure semi	2 x 1000 m allure 10 kms / 200 m trot + 6 x 300 avec 100m marche	Sur pont de bois : 1000 m /3'/800 m /2'30 /600 m /2'/ 400 m 1'30/200m
9 oct	(S) :15 x 400m /200m trot (<i>comparer chronos avec 11 sept</i>) (M) : 10 x 800 /200m trot. Allure : Si objectif 3h30, 800m en 3'30	10 à 12 x 200m avec 100m trot Dim 10 kms Marchienne	4 x (1" vite/1' lent// 2' rec// 6 x (30" vite/30" lent) // 2' rec//8 x (15" vite/15" lent)
16 oct	4 x 1500m avec 2' trot-5 à 10 » + vite allure semi	Côtes vita : 2 séries de 6 à 8 /rec trot// rec marche	Sur pont de bois : 5 x 100 m /100 m trot // 5 x 600m avec 2'rec
23 oct	3 x 10 ' allure semi /3'rec trot + 10 x 100m	3x 1000 m / 3' rec / 3 x 500/ 2'30/ 3 x 200m / 1'00 rec	8 à 10 x 300 m /1'15
30 oct	4 x 2000 m/2' rec trot --1er : +5« /km ; 2 : allure semi ;3 : - 5 » /km ; 4 : - 10 » /km	Comme Deauville 3 à 4 x 2000 m	2 x 2000 m allure 10 kms/ 3' rec trot + 5 x 200m/ 100m marche