

Entr nov – déc. 2024

Programme susceptible d'être modifié selon les travaux dans le parc. Consulter vos référents.

Me 6 nov

Tous: 1500m allure seuil (allure entre 10 kms et semi) *En aller-retour coté Ernelle*

Gr1: 8 à 10 x 400 m / rec 1' 10 ou 100m marche *En aller retour côté verger*

Gr2: 6 à 8 x 400 m / rec 1'15 sur place

Gr3: 6 à 8 x 300 m / rec 1'15 *en circuit sur tour château*

Gr4: 8 à 10 x 200 m / rec 100m marche et trot *sur circuit podium*

Deauville : 3 x 3000m/3' rec trot- 1er : allure semi +5« /km ; 2 : allure semi ; 3 : - 5 » /km *sur circuit contre le M*

Me 13 nov

Tous: 1500m allure seuil (allure entre 10 kms et semi). Ensuite:

Gr1: 12' en (1' vite/1' lent)/ 2'r/6' en 30"-30"/2'r/ 3' en 15"-15"

Gr2: 10' en (1' vite/1' lent)/ 2'r/ 5' en 30"-30" /2'r / 3' en 15"-15"

Gr3: 8 en (1' vite/1' lent)/2'r/ 4 en (30"-30") /2'r/ 2 en x (15"-15")

Gr4: 3 séries de 4'en (30" vite /30" lent)/ 2' rec marche

Deauville : 5 kms allure marathon + 6' en 30-30

Me 20 nov

Gr1: 30' côtes *rue de la libération (Goutroux)* + 6' en 30-30 plat

Gr2: 12 à 15 x 300m en 3 séries de 4 ou 5; récup 1 ère série: 50"; 2 ème série: 1'; 3 ème série 1'10/ 2' rec entre les séries. *En aller retour côté verger*

Gr3: 15 x 200m en 3 séries de 5; récup 1 ère série: 50"; 2 ème série: 1'; 3 ème série 1'10/ 2'30 rec entre les séries. *En aller-retour coté Ernelle*

Gr4: 12 x 200m en 3 séries de 4 ; récup 1 ère série:60"; 2 ème série: 1'10; 3 ème série 1'20/ 2' rec entre les séries *En aller-retour coté Ernelle*

Deauville : 30 à 40'' cool + 5 x 100m léger

Me 27 nov Soirée des 1000 m

Pour tous les groupes:

3 à 5 x 1000 m avec 200 m marche ou trot

.Me 4 dec

Gr1 : 2000 m seuil+/ rec 400m / 1200 m seuil+ / 300m trot/ 1000 m vite/ 3' rec / 10' en 30 -30

Gr2 : 3 kms allure Gerpines / 3' rec / 8 à 10 x 300 m/ 100 m trot

Gr3 : 2 kms allure Gerpines : 3' rec / 8 à 10 x 200 m/ 100 m trot et marche

Gr4 : 2 kms allure Gerpines / 3' rec/ 2 x (500m/ 100 m trot/ 500m/ 100m marche)

Me 11 déc

Séance spécifique seuil (allure entre 10 kms et semi)

Gr 1: 5 x 100 m / 15'seuil / 2' marche / 12'seuil/ 2' marche /10' seuil

Gr 2: 5 x 100 m / 3 x 10'seuil / 2' marche

Gr 3: 5 x 100 m /3 x 8'seuil / 2' marche+ 5 x 100 m

Gr 4: 5 x 100 m /3 x 6'seuil / 2' marche + 5 x 100 m

Me 18 déc

Pour tous : 2000 m allure 10kms ensuite :

Gr 1: 2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

Gr 2: 2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

Gr 3: 2 x 6' en 30-30/ récup 2' marche

Gr 4: 2 x 5' en 30-30/ récup 2' marche

Samedi 21 dec : corrida de Gerpennes

Me 25 déc 9h30

Pour tous les groupes : fartlek sur circuit vita 4 à 6 tours avec 4 accel par tour.

Me 28 déc

Tous: 2 kms allure 10kms

Gr 1 et 2: 2 à 3 x 8' en 30-30 / rec 2'30 au trot

Gr 3 et 4: 2 à 3 x 6' en 30-30/ rec 2'30 au trot