

Programme Mars avril 25

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

2 groupes prépa semi M :

Attention veiller à bien respecter les allures qui correspondent au niveau de chacun.

Sem A Gand 30 Mars : Jérémie, Jérôme, Julien, Sonny, Cédric, Axel, Pauline, Aurélie...

Sem B Leuven 12 avril : Justin, Tom, Pierre, Steve, Hugo, Louis, François, Aurélien, Anne-So,...

Merc 5 mars

Semi Gand : 3 x 3000m/ 3 à 4 ' rec cool au trot – 1^{er} allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore

GR1 : 10 à 12 x 500 m / 2' rec

GR 2 : 5 à 6 x 200 m / 45 « // 2' // 5 à 6 x 300 m (sur tour E) /1' récup //2' // 5 à 6 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

Merc 12 mars

Semi Gand :12 à 15 x 300m avec 100m trot

GR 1 : 12 à 14' en 1'-1' // 2 '30 trot / 8' à 10 en 30-30 // 2'30 trot // 6' à 8 en 15 » lent - 15 »

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)

Merc 19 mars

Semi Gand :15 à 20 ' en 30-30

Semi Leuven : 3 x 3000m/ 3 à 4 ' rec cool au trot- 1^{er} allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore

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 '

Merc 26 mars

Semi Gand : 2 kms allure semi + 2 x 6' en 30-30

Semi Leuven : 5 à 8 x (1 km allure semi/ 1 kms allure semi + 20 à 30 »)

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

Merc 2 avril

Semi Leuven : 2 x 4 à 5 kms (de l'allure semi vers allure semi moins 5 à 8 sec) / récup 5 ' trot cool

Pour tous les autres groupes :

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

Merc 9 avril

Semi Leuven : 2 kms allure semi + 2 x 6' en 30-30

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

Merc 16 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 : 8 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

Merc 23 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

Mercredi 30 avril

Fartlek sur circuit B

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