

Mai juin 2025

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

7 mai

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

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

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

Gr 4: 6' en : 15 » vite /15 » lent // 2' rec// puis 6' en 30 » vite/30 » lent //2' rec// puis 6' en 1' vite/1' lent

14 mai

Gr 1: // **Tous** : 6 à 8 x (1 côte vite / rec trot léger / 1 côte vite + descente vite enchaînée /1'30 rec) **L** : ajouter 1 tour A en volume

Gr 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

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

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

21 mai

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

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

Gr 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)

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

28 mai

Recolilo à Lobbes

Si pas Recolilo :2 à 3 séries de 6 ou 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot

4 juin

Gr 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

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

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

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

11 juin

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

Gr 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)

Gr 3: 1 tour E/ 1'R / 1 tour D / 2'R/ 1 tour B// 3'R / 1 tour D/ 2'R /1' / 1 tour E

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

18 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)

25 juin

Test 4x 1000m / 2' réc