

Entraînement juillet - Août 2025

	Groupe 1 + Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Trail Bélier 23/08
2 juil	Tour E : 2 séries de 6 à 8 x 300 m/50 à 60« rec // 2' rec	2 X (1 tour B avec 1 E rec trot) + 2 X (1 tour D avec 1 E rec trot) + 2 X (1 tour E / 1 E rec trot)	4 X (1'vite / 1' lent) // 2 ' rec marche // 5 x (30 » vite / 30 » lent) // 2 ' rec marche // 6 x (15 » vite / 15 » lent)	Côte face au pont de bois. 6 à 8 aller-retour- (30« chaise +montée vite/50 « rec + 10 fentes avant+ descente vite + 30 » rec)
09 juil	6 à 8 x (1' vite /1' lent) / 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2' trot// 6 à 10 x (15 » vite – 15 » lent)	Pont de bois : 1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3'rec /600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m	6 x 300 m (tour E) / rec 1'15 // 6 x 200 m / rec 50 »	Extérieur parc (près station métro) 8 à 12 x 1' en côte/ rec trot cool)
16 juil	5 à 6 x (1 tour D / 1'30 / 1 tour E / 2')	12 à 15 x 200 m avec 50 « rec sur place	Vita : 3 séries de 3 à 4 côtes+ 50 m plat/ rec trot //marche 3 ème et 6 ème	30 ' côte escalier + descente en continu // 5 à 10 x 100m plat/100m trot
23 juil	Fartlek sur circuit B (sans les escaliers) : 4 accélérations de 45 » à 1' par tour – 4 à 6 tours – à faire en petits groupes homogènes.			Idem mais sur tour A avec les escaliers - 4 à 5 tours 45 » sec acc
30 juil	Côtes vita - 6 à 8 séries de (1 côte vite / 30 » / 1 descente vite /30 » / 1 côte vite / Rec marche)	6 x (1' vite /1' lent) / 2'trot // 6 à 8 x (30 » vite-30« lent) // 2 rec // 6 à 8 x (15« vite – 15 » lent)	Pont de bois : 4' en (15' vite/ 15' lent) / 2 ' rec marche / 5' en (30 » vite / 30 » lent) / 2 ' rec marche / 6' en (1' vite/1' lent)	Comme groupe1 : 5 à 6 séries de (1 côte vite / 30 » / 1 descente vite /30 » / 1 côte vite / Rec marche)
06 août	Pont de bois : 1200m /3' rec /1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3' /600 m /2'30 rec / 400 m / 2' rec / 200 m	6 à 8 séries de : (1 côte / 30 »rec au-dessus / 1 descente/1'30 à 2' rec au bas)	8 à 12 x 300 m (tour E) / rec 1'15	Côte face au pont de bois. 6 à 8 aller-retour- (30« chaise +montée vite/50 « rec + 10 fentes avant+ descente vite + 30 » rec)
13 août	6 à 10 x 500m /1'30 rec //2'30// 5 x 200m / 40 » rec	Pont de bois : 1200m /3' rec /1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3' rec + 5 à 8 x 100m /100m trot	Vita : 5 à 6 séries de (1 côte/ vite//30 » rec au-dessus/ 1 descente vite) / 1' rec au bas)	Terril Martinet. Échauffement + 3 à 5 (montées complètes/ rec 2' / descente bonne allure/ 1 « rec.)
20 août	2 à 3 x 2000 m (allure course de 10 kms) / récup 400 m marche et trot // «3'//6' en 30-30	6 à 8 x 300 m (tour E) / rec 1' // 6 à 8 x 200 m / 100 m trot	5 x 200m avec 50 « rec / 2 x 1000m avec 200m marche / 5 x 100m : 100 m Marche	10 à 12 x 200 m avec 50 « rec sur place

27 août	Courir pour les amis 3 kms CLM Eventuellement, ajouter 8 à 10 x 200m avec 100m marche ou accompagnement copain compétiteur sur 2000m
------------	---