

+	Objectif marathon Eindhoven GR 1,2,3	Objectif Semi-marathon Eindhoven GR 1,2,3	Groupes 1 et 2 : prépa générale	Groupes 3 et 4 : prépa générale
3 sept	6 x 1000 m avec 2'trot-	5 x 1000 m avec 2'trot	4 à 5 x 1000 m /200m marche et trot	3 à 4 x 1000 m / 200m marche
10 sept	20 à 30 ' en 30-30 Semi de Binche ?	20 ' en 30-30 Semi de Binche ?	Tour E :2 séries de 8 x 300m rec 50 » au trot /2'30 13 kms ou Semi de Binche ?	5 x 100m / 100 m trot/2'// 2 x 1000 m / 3' rec / 5 x 200m /1'rec
17 sept	5 x 1200m avec 2' trot- (allure :5 à 10 » + vite que semi) Dim : Semi Nivelles ?	2 x 3000m – (1000m allure semi, 2 ème 5 » plus vite ; 3 ème un peu plus vite encore) / 3' à 4' rec lente marche et trot	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
24 sept	15 x 300m /100m trot	15 x 300m /100m trot	1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 8 côtes / rec trot/ 2'30 // 4 à 8 x 200 m / 50 » à 1' rec	Pont de bois :200m /1'/ 300/ 1'30 /400m / 2'/ 500 m /2'30/ 400m /2' /300m /1'30/ 200
1 oct	4 x 1500m avec 2' trot - 5 à 10 » plus vite qu'allure semi Dim 10 kms Braine ?	4 à 5 x 1200m avec 2' trot-(allure :5 à 10 » + vite que semi Dim 5 ou 10 kms Braine ?	3x 1000 m (sur tour D) / 3' rec / 3 x 500 (tour D) / 2'30/ 3 x 200m / 1'00 rec Dim 5 ou 10 kms Braine ?	4 x (1" vite/1' lent// 2' rec// 6 x (30" vite/30" lent) // 2' rec//8 x (15" vite/15" lent)
8 oct	3 kms allure marathon + 8' en 30-30 Dim : marathon Eindhoven	2 x 2000m allure semi avec 3 'trot + 8' en 30-30 Dim : Semi-marathon Eindhoven	4 à 5 x (500 m sur tour D / 1'30 rec / 300m sur tour E / 2'30 récup)	Sur pont de bois : 1000 m /3'/800 m /2'30 /600 m /2'/ 400 m 1'30/200m
15 oct	Footing léger et club house...	Footing léger et club house...	2000 m allure 10 kms / 400 m trot + 8 à 12 x 300 m / 1' récup ou 100m marche et trot	Sur pont de bois : 5 x 100 m /100 m trot // 5 x 600m avec 2'rec
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
22 oct	Pour tout le monde 30 ' en équipe de 3 avec 2 en course sur 3 circuits.			
29 oct				