

Entr nov – déc. 2025

Me 29 oct

Prépa Gerpennes : 8 à 10 x 600m sur côte podium – centre de santé / rec trot

Prépa générale : 5 à 6 x 500m (tour château) avec 2' rec+ 5 à 6 x 200m (podium) avec 140m trot

Condition physique : 6 à 8 x 300m avec 200m trot sur tour château

Me 5 nov

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

Prépa Gerpennes : 10 à 15 x 400m sur circuit château / rec 100m trot

Prépa générale : 12 à 15 x 300m /200m trot sur circuit château

Condition physique : 8 à 10 x 200 m / rec 140m marche et trot sur circuit podium

Me 12 nov

Tous: 1500m allure seuil. Ensuite : sur circuit 1500m

Prépa Gerpennes : 4 à 8 x (1'vite/1'lent /30 » vite /30 » lent /15 » vite/1' lent)

Prépa générale : 8' en (1' vite/1' lent) /2'r trot / 4' en (30"-30") /2'r trot/ 2' en (15"-15")

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

Me 19 nov

Soirée des 1000 m . Pour tous les groupes :

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

Me 26 nov

Prépa Gerpennes : sur circuit 1500m : 4 à 6 x (1000m allure Gerpennes + 500m plus vite) / récup 3' marche et trot

Prépa générale : 4 x 500 m château/ 2 » rec //3' // 4 x 400 m / 100m marche et trot/ 4 x 300 m /200m trot

Condition physique : sur pont de bois : 1000m /3' rec /600 m /2 rec / 400m /1'30 rec / sur podium : 5 x 200m /140 m marche et trot

.Me 3 dec

Tous les groupes : 6 x 100m /100m trot sur pont de bois ; ensuite travail du seuil : allure seuil =allure entre 10 kms et semi.

Prépa Gerpennes : 12' seuil / 3 à 5' trot léger / 10' seuil / 3 à 5' trot léger/ 8'seuil

Prépa générale : 3 x 8' seuil avec 3 à 5 ' trot léger

Condition physique : 3 x 6' seuil avec 3 à 5 ' trot léger

Me 10 dec

Tous les groupes : 6 x 100m /100m trot sur pont de bois. Ensuite :

Prépa Gerpennes : 3 x 10' seuil / 2' marche ou trot léger. Consignes : 1^{ère} accélération allure 10 kms + 10 sec/ km, 2^{ème} : allure 10 kms/km + 5 ", et 3^{ème} allure 10kms ou plus vite.

Prépa générale : 2 séries de 8 à 10 x 200m podium/ 140 m rec trot/ 2'30 entre les séries

Condition physique : 3 à 4 x 600m (podium centre de santé)/ récup trot/ 3 à 4 x 300m /200m trot léger

Me 17 déc

Pour tous : 2000 m allure 10kms Gerpennes ensuite :

Gr 1 et 2 : 2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

Gr 3 et 4 : 2 x 6' en 30-30/ récup 2' marche

Samedi 20 dec : corrida de Gerpennes

Ma 23 déc

Gr. 1 : 18 à 20 x 300 m / 200 m trot

Gr. 2 : 15 x 300 m / 200 m trot

Gr. 3 : 12 à 15 x 300 m / 200 m trot

Gr. 4 : 8 x 300 m / 200 m trot // 8 x 100 m

Ma 30 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