

Janvier - Février 2026

### **Mercredi 07/01**

Pour tous les groupes.

Sur le tour du pont de bois on enchaîne, en courant, par groupes du 8 à 12 avec un moniteur et /ou un référent :

4 x (10 fentes avant en se déplaçant+ 1 X(30 » vite + 30 « lent) // 4 x ( 10 tape fesse + 10 élévarions des genoux + 30 » vite + 30 « lent) / 4 x (10 foulées bondissantes + 30 » vite + 30 « lent).

Ensuite :

Gr. 1 : 5 x 1' vite/1' lent// 2' rec /5 x 45 » vite /45 » lent//2' rec //5 x 30 vite/30 lent

Gr. 2 : (tour Château) 5 à 6 x 300m //200m trot// 3'// 5 à 6 x 200m /100m marche et trot

Gr .3 : 4 à 5 x 300m //100m marche// 3'// 4 à 5 x 200m /100m marche

Gr. 4 : 8 à 10 x 200m / 140 marche et trot

### **Mercredi 14/01 :**

Pour tous les groupes :

Enchaîner : 4 PPG+ 30 » vite + 30 « lent) // 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent) / 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent)

Ensuite :

Gr.1 : (tour château)12 à 15 x 300m avec 200m trot récup

Gr.2 : (pont de bois) 10 à 12 x 300m avec 1' récup

Gr.3 : (tour podium)12 à 15 x 200m avec 140m rec. trot et marche

Gr.4 : 3 séries de (4 à 5 x 200m avec 45 ") /2 '

### **Mercredi 21/01 (pont de bois et château)**

Pour tous les groupes :

Enchaîner : 4 PPG+ 30 » vite + 30 « lent) // 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent) / 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent)

Ensuite :

Gr.1 : 2 x ( 400m / 100m Trot / 600m /300m trot/ 800m /400m trot /600m / 300m trot /400m / 400m Trot)

Gr. 2 : 6 x 400m / 100 m marche // 6 x 200 m /100 m trot// 6x 100 m/100m trot

Gr. 3 :(tour château) 8 x 300 m / 200m trot léger

Gr.4 : 5 à 6 x 300m / 200m marche et trot / 5 à 6 x 200m / 100m marche

### **Mercredi 28/01**

Pour tous les groupes :

Enchaîner : 4 PPG+ 30 » vite + 30 « lent) // 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent) / 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent)

Ensuite :

Gr.1 : 3 x 8' au seuil (aller de + en + loin) /3 à 4' trot

Gr. 2 : 3 x 8' au seuil (aller de + en + loin) /3 à 4' trot

Gr. 3 : 8' au seuil + 5 à 6 x 200m/1' trot léger

Gr.4 : 6 ' au seuil + 4 à 5 x 200m / 100m marche

**Mercredi 04/02 :** (pont de bois)

Gr. Portelette : 10 à 12 x 500 m / 100m trot // 5X 200m /100m trot

Gr. mini-Portelette : 8 x 500 m / 100m Marche (2') / 5 x 100m

Gr. Prépa générale : 5 x 500 m / 2 'récup // 3' // 5 x 100 m/100 m marche

**Mercredi 7/02 :** (pont de bois)

Gr. Portelette : 4 à 6 x (1000 m allure 10 km+ 200m vite) /2 à 3 'rec

Gr. mini-Portelette: 6' en 30 –30 » /2' rec trot // 1 x 1000m vite/ 3' rec // 6' en 30–30

Gr. Prépa générale : 4 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 x 200m / 100m marche//8 x 100 m/100m trot

**Mercredi 11/02 :** (pont de bois + château)

Gr. Portelette : 3000 m end spécifique/ 4' récup / 2000m plus vite /3' récup / 1000m encore plus vite

Gr. mini-Portelette: 12 à 15 x 300m /1' rec

Gr. Prépa générale:1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc

**Mercredi 18/02**

Gr. Portelette: 8 à 10 x 600m sur côte podium – centre de santé / rec 300m trot

Gr. mini Portelette : 3 x 1000m (sur tour D) allure 10 " plus vite que Lobbes / 2'30 rec // 8 à 10' en 30-30

Gr prépa générale : 15 x 200m avec 45" réc

**Mercredi 25/02**

Gr. Portelette et Gr. mini-Portelette: 2000m +10 à 12 x 200m /35 à 45" rec

Gr. Prépa générale: 1200 m seuil / 2' /6 x 400m /1'30 réc /2'30/ 6 x 200 m/100m trot //

*Samedi 28/02 Portelette*