

Mars avril 2026

Merc 4 mars

Marathon Gand : 20 à 25' en 30-30

Semi Gand : 15 x 300m /200m trot circuit château

GR1 : 10 à 12 x 500 m (tour D) / 2' rec

GR 2 : 5 à 6 x 200 m / 45 « // 2' // 5 à 6 x 300 m (tour E) / 1' récup // 2' // 5 à 6 x 200 m / 45 »

GR 3 : 2 séries de 8 côtes vita / rec trot // rec marche à la 8ème

GR 4 : Sur pont de bois : 300m, 400m, 500m, 600m, 500m, 400m, 300m, 1'30" à 2 minutes de récupération en marchant et éventuellement 5 x 100 m ou 6' en 15-15

Dim 9 mars : semi Gentbrugge

Merc 11 mars

Marathon Gand : 5 x 1200m seuil avec 2' trot- (sur tour 1500m ?)

Semi Gand : 6 x (800m allure semi+ 200m vite) 200m recup trot

GR 1 : 12 à 14' en 1'-1' // 2'30 trot / 8' à 10 en 30-30 // 2'30 trot // 6' à 8 en 15 -15 »

GR 2 : 3 x 200m / 40" rec // 2' // 6 x 500 m sur tour D / 2' // 3 x 200m / 40" rec

GR 3 : 2 x 8' en 30-30 avec 3 ' trot

GR 4 : 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30)

Merc 18 mars

Marathon Gand : 5 à 6 x 2000m (1000m allure semi / 1000m allure marathon) / rec 500 à 1000m cool (sur tour 1500m). Commencer vers 17h00 avec 2000 m échauff cool à plat

Semi Gand : 6 à 8 x 2000m (1000 allure semi/ 1000m 30 » plus lent)

GR 1 : 12 à 15 x 400m / 100m trot (tour D)

GR 2 : 3 x 6' à 8' (en 30-30) / 2 ' marche ou trot léger

GR 3 : 3 séries de (4 x 300 m sur tour E / 1' rec) / 2'30 récup

GR 4 : 3 séries de (5 x 200 m avec 50") / 2 '

Merc 25 mars

Marathon Gand : 3 kms allure marathon + 8' en 30-30

Semi Gand : 2 kms + 10 à 12 x 200m / 35 à 45 « rec

GR 1 : 5 x 200m / 45 » // 8 x 500 m / 1'30 rec // 5 x 100 ou 200m

GR 2 : 4 à 5 x (500m sur tour D + 1'30 + 300m sur tour E / 2'00 rec)

GR 3 : 1 tour B vite / 3' rec / + 4 à 5 x (15 » vite + 15 » trot + 30 » vite + 1' marche et trot)

GR 4 : 5 x 200 m / 55 » rec // 5 x 300 m sur tour E / 1'30 // 5 x 100m / 30 » rec

Sam 28 mars : 5 et 10 kms la Louvière

Dim 29 mars : Marathon Gand et Semi Gand

Merc 1 avril

10 kms valenciennes : 3 à 4 x 2000 m allure 10 kms avec 400 m marche et trot

Pour tous les autres groupes :

30 ' par équipe de 3 sur trois circuits (E, D, B court) ; toujours 2 en course.

Dim 5 avril : 10 kms Lille

Dim 5 avril : Forchies

Merc 8 avril

10 kms valenciennes : 10 à 12 x 200m /50 « rec

GR 1 : 3 séries de (6 x 300 m sur tour E / 50 » rec) // 2' 30

GR 2 : 3 séries de (6 côtes vita + 50m plat) / récup trot // marche après 6 eme et 12 eme

GR 3 : 5 X 500 m sur tour D / 2'rec / + 5 à 6 x 200 m / 45"

GR 4 : 5 x 200m plat / rec. 50 « // 5 côtes vita / rec trot // 5 x 200m / rec 50 « - 2'30 entre les séries

Samedi 11 avril : Chimay

Dimanche 12 avril : 10 kms Valenciennes

Merc 15 avril

GR 1 : Côte Vita : 2 séries 10 x (20 m plat - 100 m côte - 50 m plat) / R. trot //2' rec

GR 2 : Tour A au seuil / 3' 5 X 500 m sur tour D /2'// 5 x 100m

GR 3 : 8 à 12 x (1 min vite -1 min lent)

GR 4: 1 x 1000m (Sur tour D) / 3' rec // 6 x tour E /1' // 2' // 6' en 30-30

Merc 22 avril

GR 1 : 12 à 15 x (15 » vite + 15 » lent + 30 » vite + 1' lent)

GR 2 : 6' en 30-30 // 2' rec // 8 x 300 m sur tour E / 1'rec // 2'30 rec // 6' en 30-30

GR 3 : 3 x 1 tour B avec 2'30 rec // 6 ' en 30-30

GR 4 : 5 x 500 m sur tour D avec 2'30 réc / 4 à 6 ' en 30'30

Sam 25 avril : Anderlues

Mercredi 29 avril

Fartlek sur circuit B : 4, 5 ou 6 tours – 4 accélérer par tour. Se relayer pour mener.