

Mai juin 2026

Consignes :

1. Pour le **groupe 1**: une partie commune et puis deux sous-groupes : **Long (L)** soit compét 20 kms et plus ; **Court (C)** soit compét 10 à 20 kms .
2. Ne pas modifier le programme sans en parler préalablement (mardi soir au plus tard). Merci.

6 mai

Gr 1: Tous: tour A/B/C/ au seuil avec 2 à 3' rec //

L : ajouter D avec 2' rec / E /

C : 6 ' en 15-15 »

Gr 2: 8 à 10 x (Côte vite /1' rec/ descente vite /50 » rec)

Gr 3: (circuit pont de bois) : 5 x 200m avec 45" rec // 2' rec//3 x 1000m avec 3' rec

Gr 4: 6' en : 15 » vite /15 » lent // 2' rec// puis 6 ' en 30 » vite/30 » lent //2' rec// puis 6' en 1' vite/1' lent

13 mai

Recolilo à Lobbes (*Si pas Recolilo* : 2 à 3 séries de 6 ou 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot)

20 mai

Gr 1 :circuit pont de bois

L : 3 x 2000 m allure 10/ 3 ' trot // 3 ' en 15-15

C : 2 x 2000m allure 10/3' trot // 2 x 500 m / 1'30 recup

Gr 2: 2 x 1 tour E /1'R // 2'R//2 x 1 tour D // 2'R// 1 tour B allure 10 kms / 3'R/2 x 1 tour D //2'R //2 x 1 tour E /1'R

Gr 3: 1 tour B allure course / 3' rec / 6 à 8 x 300m (tour E) / 1'15 rec

Gr 4: sur circuit B : 2 séries de 8' en 30-30 / R 5' trot

27 mai

Gr 1:**Tous** : circuit pont de bois - 2 x 1000 m/ 2'30 rec //

L: 1 x 1000 m / 2'30 rec// 2 séries de 6 x 200m / 40 » // 2' rec //

C : 3 séries de 3 x 200m / 40 » // 2' rec

Gr 2: 5 x 500 m (tour D) / 2'30R // 3'R// 5 x 300m (tour E) / 1'15"R

Gr 3: 3 X 300 m (tour E) / 1' rec // 2 X 500 m (tour D) / 2' rec // 3' rec // 5 X 200m (tour E)/110 m trot

Gr 4: 2 x 700 m(tour C) / 3'R // 2 x 500m (tour D) / 2' // 3 x 200 m / 1"R

3 juin

Gr 1:

L : 3 x (1 tour B allure 10 kms /1' R / 1 tour D vite) // 3'R //

C : idem remplacer tout D par tour E très vite

Gr 2: sur tour E - 3 séries de (6 x 200 m /110m trot) // 2'30

Gr 3: 6 à 8 séries de 2 (1 côte à 90 % / R descente au trot / 1 côte à 100% / R marche)

Gr 4: 1 tour B allure seuil + 3 x 500m (tour D) /2' rec // 3 x 200m /1' rec

10 juin

Gr 1: sur tour E

L: 2 séries de (10 x 200 m /110m trot) // 2'30 //

C : 3 séries de (6 x 200 m /110m trot) // 2'30

Gr 2: 5 à 6 x (1 côte vite/ rec trot/ 1 côte vite / rec 30 au-dessus /1 descente vite /1'30 rec au bas)

Gr 3: 1 tour E/ 1'R // 1 tour D / 2'R// 1 tour B/ 3'R// 1 tour D/ 2'R //1 tour E

Gr 4: 1 x 8' en 30-30 / 2' rec /1x 6' en 30-30 /2 ' rec/ 1x 4' en 30-30

17 juin

Travail de 30' par équipe de 3 sur 3 circuits différents; toujours deux en course. (tour D et/ou tour E et /ou tour B en coupant pied de la côte)

24 juin

Test 4 x 1000m /200m recup