

	Objectif marathon Lille GR 1,2,3	Objectif Semi-marathon Lille GR 1,2,3	Groupes 1 et 2 : prépa générale	Groupes 3 et 4 : prépa générale
26 août	3 kms CLM. A faire une fois en test ; une 2 ^{ème} fois en gestion/ 6 à 10' rec marche et trot			
2 sept	3 x (6' en 30-30 + 3' <i>allure 10kms</i> / 2' trot léger)	3 x (5' en 30-30 + 5' <i>allure 10kms</i>) / 2' trot léger entre	Tour E : 2 séries de 8 x 300m rec 50 » au trot / 2'30	5 x 100m / 100 m trot/2'// 3 x 800 m / 400m trot // 5 x 200m / 1'rec
9 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
16 sept	Test Yasso : 10 x 800m avec 400m trot (allure prévision marathon. Ex : si 3h30, 3'30	Test Yasso : 15 x 400m (allure prévision semi). avec 200m trot. Ex : si semi en 1h20= 1'20 au 400m	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
23 sept	En sous-bois : 20' à 25' en 30-30	En sous-bois : 20' en 30-30	1 tour B seuil / 3' rec // 4 à 8 côtes vita / 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 m
30 sept	6 à 8 x 1000 m avec 2' trot	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	2 à 3 x 1000 m (sur tour D) / 3' rec / 2 à 3 x 500 (tour D) / 2'30/ 3 à 5 x 200m / 1'00 rec	4 x (1" vite/1' lent // 2' rec // 6 x (30" vite/30" lent) // 2' rec // 8 x (15" vite/15" lent)
7oct	15 à 20 x 300m / 100m trot	12 à 15 x 300m / 100m trot	4 à 5 x (500 m sur tour D / 1'30 rec / 300 m 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
14 oct	Sur pont de bois : 4 x 1500m (<i>allure semi</i>) Avec 2' trot (retour départ)	4 à 5 x 1200m avec 2' trot- (<i>allure : 5 à 10 » + vite que semi</i>)	2 x 1200 m allure 10 kms / rec 3' + 8 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 sur place
21 oct	3 kms <i>allure marathon</i> + 8' en 30-30	2 kms allure semi / 3' rec trot + 8' en 30-30	5 à 6 x 200 m / 45 » rec // 2' // 5 à 6 x 300 m / 1'15 rec // 2' rec // 5 à 6 x 200 m / 45 » rec	Sur pont de bois- 4 à 5 tours avec : 200m vite / 100m marche et trot/ 400m vite/ 200m marche et trot/ 100m vite/ 200m marche et trot
28 oct	Endurance cool et bar...		Podium : 15 à 20 x 200m / 100m trot	Château : 8 à 12 x 300m / 200m trot