Prépa Gerpinnes 2026

Sem 1 - Me 4 nov
1500m allure seuil (allure entre 10 kms et semi)
10 à 15 x 400m sur circuit château / rec 100m trot

Sem 2- Me 11 nov
6 x 100m /100m trot sur pont de bois
1500m allure seuil.
Sur circuit 1500m : 4 à 8 x (1'vite/1'lent /30 » vite /30 » lent /15 » vite/1' lent)

Sem 3- Me 18 nov
6 x 100m /100m trot sur pont de bois
8 à 10 x 600m sur côte podium – centre de santé / rec trot

WE : 10 à 12 x 20 sec vite toutes les 2'

Sem 4 - Me 25 nov
Tous les groupes : Avant 17h30 : 6 x 100m /100m trot sur pont de bois
Sur circuit 1500m : 4 à 6 x (1000m allure Gerpinnes + 500m plus vite) / récup 3' marche et trot
---
WE : 10 x 1 ' en côte dans une sortie endurance

Sem 5 - Me 2 dec
6 x 100m /100m trot sur pont de bois
12' seuil / 3 à 5' trot léger / 10' seuil / 3 à 5' trot léger/ 8'seuil
---
WE : Andenne ou 3 x 2000 m allure 10 kms rec 2' ou 3000m-2000 -1000

Sem 6 - Me 9 dec
6 x 100m /100m trot sur pont de bois.
3 x 10' seuil / 2' marche ou trot léger. Consignes : 1 ere accel allure 10 kms + 10 sec/ km, 2 ème : allure 10 kms/km + 5 ", et 3 ème allure 10kms ou plus vite.

WE : 2 à 3 x 6 ' en 30-30

Sem 7 - Me 16 déc
2000 m allure 10kms Gerpinnes ensuite :
2 x 8' en 30-30 / 2' récup trot

Samedi 19 déc. : corrida de Gerpinnes