Entraînement juillet 2020

	8 juillet	15 juillet	22 juillet	29 juillet
GR 1	***Côtes vita*** 6 à 8 séries de : (1 côte / 30 »/ 1 descente/30 »/ 1 côte : Recup marche)	**Pont de bois** 5 x 1000m / 2' Recup	**Butte- grille** 3 x (tour C / 130 /D/ 1'30/C/2')	**Pont de bois** 10 x 500m /1'30 ou 100m marche
GR 2	**Butte- grille** 2 X 1 tour B avec 1 E rec trot+ 2 X 1 tour D avec 1 E rec+ 2 X 1 tour E / 1 E rec	**Côtes vita** 8 à 12 séries de : (1 côte / 30 »/ 1 descente/30 »/ 1'30 rec	**Pont de bois** 5 x 1000m avec 200 m marche	**Côtes vita** 3 séries de 5 à 6 côtes/ rec trot //marche 5 ème et 10 ème
GR 3	**Pont de bois** 1000 m / 3' Rec/ 800 m/ 3'rec /600 m : 2'30 rec / 400 m / 2' rec : 200 m	**Butte- grille** 8 à 12 x 300 m / rec 1'15	**Côtes vita** 3 séries de 3 à 4 côtes/ rec trot //marche 3 ème et 6 ème	**Pont de bois** 3 à 4 x 1000 m avec 200 m marche

GR 4 +jeunes	**Pont de bois** 3 x 1000m avec 200m marche + 5 à 10 x 100m	**Butte** 3 séries de (4 à 5 x 200 m / 50 » rec) / 2' rec	**Pont de bois** 4 X (1'vite / 1' lent) 2 ' rec / 5 x (30» vite / 30» lent)/ 2 ' rec / 6 x (15 » vite / 15 » lent)	**Butte -Grille** 2 séries de : (1 tour C/ 2' rec/1 tour D/ 1'30 rec/1 tour E / 1'30 rec)