Entrainements Mars 2021

3 séances par semaine

2 séances d'endurance 40 à 60' avec au moins une fois 6' en 30-30 + une séance fractionné:

01 au 07 mars	15 x 200m référence 10 kms (ex si 50' = 50") avec 100 m trot léger /
08 au 14 mars	8' en 1'vite -1 lent'/ / 2 '30 rec trot / 6' en 30 vite -30 lent // 2'30 rec trot // 4' en 15 » lent -15 » vite
15 au 21 mars	3 à 4 x (500 m - sur tour D? / 2' rec / 300m - sur tour E ?/ 2'30 récup)
22 au 28 mars	Sur circuit 300m - 4 à 6 x (300 m - sur tour E? /1' rec /200m vite / 2' avec 100m marche)

4 séances par semaine

3 séances endurance dont une avec 8' en 30-30 et une autre avec PPG + une séance fractionné:

01 au 07 mars	3 séries de (4 x 300 m - sur tour E? / 1' rec) /2'30 récup
08 au 14 mars	1000 m / 2'30 trot léger / 800m / 2'30 trot léger / 600 m /2' trot léger / 400m /2' trot léger /200m
15 au 21 mars	5 x 200m /50" rec / 2 x 2000 seuil / 5' rec trot léger/ 5 x 200 m ou 5 x 100m
22 au 28 mars	En côte: +/- 200m : 3 séries de 5 côtes / rec trot léger et marche après 5 ème et 10 eme

5 à 6 séances par semaine

5 à 6 sorties par semaine dont une avec 2 x 5' en 30-30 et une PPG + 2 séances qualitatives:

	Séance 1	Séance 2 Thuin ou:
01 au 07 mars	2 x 1000 m allure 10 avec 2' trot + 15 à 20' en 30-30	3 séries de 5 côtes / rec trot léger et marche après 5 ème et 10 eme
08 au 14 mars	6 x 400 m /1'15 rec // 6 x 300 m / 1' rec	2 x 2000 seuil / 5' rec trot léger
15 au 21 mars	2 x 1000 m /3' rec / 2 x 800 m / 2' 30 rec / 2 x 600m /2' rec / 2 x 200m /1' rec	Travail au seuil: 4'/8'/4' avec 3' récup au trot
22 au 28 mars	2000 m /5' trot/ 1500 m / 4' trot/1000 m 3' trot / 500m	15 x 200m référence 10 kms (ex si 40' = 40") avec 100 m trot léger