Programme Mars avril 22

Merc 2 mars
Semi Gand 13/03 : 15 à 20' en 30-30
Semi Gand 26/03 : 15 à 20' en 30-30
10 kms :12 x 400m/ 1'15 rec
Sur circuit Vita :
GR 1 : 1 tour A / 2'30/1 tour B / 2'30/ 1 tour C / 2' / 1 tour D / 2'/ 1 tour E
GR 2 : 5 x 200 m / 45 « // 2'// 5 x 300 m (sur tour E) /1' récup //2' // 5 x 200 m /45 «
GR 3 : 2 séries de 8 côtes vita / rec trot // rec marche à la 8ème
GR 4 : 600m -500m- 400m - 300m-200m / 1'30 à 2' rec marche
Jeunes: 1 tour C / 2'30 / 1 tour D / 2'30 / 1 tour E / 2'30 + 3 à 5 x 200m /1' rec

Merc 9 mars
semi 13/03 : 2 kms allure semi + 2 x 6' (30-30) / 3 ' rec trot
Semi Gand 26/03 : 2 kms allure semi + 2 kms plus vite + 2 kms encore plus vite / rec 400m trot
10 kms : comme GR 1

GR 1 : 12 en 1'-1'/ / 2 '30 rec trot / 8' en 30-30 // 2'30 rec trot // 6' en 15 » lent -15 » vite
GR 2 : 4 x 200m / 40" rec // 2' // 6 x 500 m sur tour D /2' // 4 x 200m / 40"rec
GR 3 : 15 x 200m avec 45" réc
GR 4 : 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30)
Jeunes: 6 à 8 x (1 côte vita / 1' rec / 1 descente vita / 1'30) (comme groupe 4)

Merc 16 mars
Semi Gand 26/03 : 3 x 8' en 30-30 / rec 3' trot
10 kms: 3 kms allure 10 kms / 600m trot / 2 kms plus vite/ 400m trot /1000mvite

GR 1 : 4 à 5 x (500 m sur tour D / 2' rec / 300m sur tour E / 2'30récup)
GR 2 : 3 x 6' à 8' (en 30-30) / 2 ' marche ou trot léger
GR 3 : 3 séries de (4 x 300 m sur tour E / 1' rec) /2'30 récup
GR 4 : 3 séries de (5 x 200 m avec 50") / 2 '
Jeunes: 5 x 200m avec 200 m retour trot / 2 à 4 x 500 m avec 2'30 réc / 5 x 100m / rec 100m trot

Merc 23 mars
Semi Gand 26/03 : 2 kms allure semi + 2 x 6' (30-30) / 3 ' rec trot
10 kms: comme GR1

GR 1 : 4 à 5 x (500 m sur tour D / 2' rec / 300m sur tour E / 2'30récup)
GR 2 : 3 x 6' à 8' (en 30-30) / 2 ' marche ou trot léger
GR 3 : 3 séries de (4 x 300 m sur tour E / 1' rec) /2'30 récup
GR 4 : 3 séries de (5 x 200 m avec 50") / 2 '
Jeunes: 5 x 200m avec 200 m retour trot / 2 à 4 x 500 m avec 2'30 réc / 5 x 100m / rec 100m trot

Merc 30 mars
10 kms : 2 x 1000 m allure 10 kms / 200 m trot + 8 à 10 x 200 m / récup ou 100m marche et trot

Pour tous les groupes :
30 ' par équipe de 3 sur trois circuits (E, D, B court) ; toujours 2 en course.

Merc 6 avril

GR 1: 3 séries de 6 x 300 m sur tour E / 50 » rec // 2' 30
GR 2: 3 séries de (6 côtes vita + 50m plat) / récup trot // marche après 6 eme et 12 eme
GR 3: 5 X 500 m sur tour D / 2'rec / + 5 à 6 x 200 m / 45"
GR 4: 5 x 200m plat / rec 50 « // 5 côtes vita / rec trot // 5 x 200m / rec 50 « - 2'30 entre les séries
Jeunes: 1 tour B allure course / 3' récup / 5 à 8 x 200 m avec 50 " récup

Merc 13 avril

GR 1 : Côte Vita : 2 séries 10 x (20 m plat - 100 m côte - 50 m plat) / R. trot /marche 10 eme
GR 2 :Tour A au seuil / 3'/ 5 X 500 m sur tour D /2'// 5 x 100m
GR 3 : 10 à 12 x (1 min vite -1 min lent)
GR 4: 1 x 1000m (Sur tour D) / 3' rec // 6 x tour E /1' // 2' // 6' en 30-30
Jeunes: 5 x 100 m / récup 15" + 5 à 8 côtes: pont de bois - Vita / rec trot //5 x 100 m / récup 15"

Merc 20 avril
GR 1: 3 x 300m (tour E) / 1 » rec// 2 X 500 m (tour D)/ 2' rec // 1 x 1000 m (sur tour D) / 2'30 rec // 2 X 500 m (tour D) //3 x 300m (tour E)
GR 2: 6' en 30-30 // 2' rec // 8 x 300m sur tour E / 1'rec // 2’30 rec trot léger // 6’ en 30-30
GR 3: 3 x 1 tour B avec 2'30 rec // 6 ' en 30-30
GR 4: 5 x 500 m sur tour D avec 2'30 réc / 4 à 6 ' en 30'30
Jeunes: 2 x 1 tour B / rec 2'30 // 5 x 200 m avec 50" rec

Mercredi 27 avril
Tous les groupes : Test VMA sur circuit pont de bois.
4 x 1000 m avec 2 ' réc marche et trot.
Veiller à être le plus régulier possible. Interprétation du test : voir doc sur le site ESM
Jeunes: 2 x 1000 m (faire le 1 er et le 3 ème) + 5 x 200m tour podium / récup marche