Janv fév 2025

Mercredi 08/01
Test VMA 4 x 1000m / 200m trot –
L'enjeu est de produire, en petits groupes homogènes de 3 à 6, le meilleur résultat sur 4 x 1000 M et de booster le moins fort du groupe. Veiller à être le plus réguler possible.
Le résultat peut servir de base aux prochains fractionnées pour préparer Lobbes -Voir grille.
Ensuite du 30-30 pour ceux qui le veulent : entre 6 et 12'

Mercredi 15/01 :
Pour tous les groupes.
Dans le sens du 1000m, on enchaîne, en courant, par groupes du 10 à 15 avec un moniteur et /ou un référent:
4 x (10 fentes avant en se déplaçant+ 30 » vite + 30 « lent) // 4 x (10 tape fesse + 10 élévations des genoux + 30 » vite + 30 « lent) / 4 x (10 foulées bondissantes + 30 » vite + 30 « lent).
Ensuite :
Gr Portelette : 3 x (400m vite / 100m Trot / 600m vite /200m trot/ 800m vite) /3' rec
Gr Mini Portelette : 6 x 400m / 100 m marche // 6 x 200 m /100 m trot
Gr. Prépa générale : 8 à 12 x 300 m / 100m trot léger

Mercredi 22/01 (pont de bois et château)
Pour tous les groupes :
Enchaîner : 4x (PPG+ 20» vite + 30 à 40 « lent) // 4 x (PPG + 20 » vite + 30 à 40 « lent)
On retient seulement deux exercices: fentes avant, et ensuite: tape fesses et élévations de genoux.
L 'accélération est réduite à 20 sec et 30 à 40 sec récup, le temps de rassembler tout le groupe
Ensuite :
Gr Portelette : 6 à 10 x 500m / 100m trot // 5 x 100 ou 200m/100m trot
Gr Mini Portelette : 8 à 12 x 300m avec 1 à 1'15 recup
Gr. Prépa générale : 3 séries de (400m/100m marche ou trot/300m / 100m marche ou trot/200m) / 2' recup

Mercredi 29/01 :
Gr. Portelette : 4 à 6 x 1000 / 200m au trot // 5 x 100 m ou 5 x 200m/100m trot
Gr. mini-Portelette: 6' à 8' en 30 –30 » /2' rec trot // 2 à 3 x 1000m vite/ 3' rec // 6' à 8' en 30–30
Gr. Prépa générale : 6 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 x 200m / 100m marche//8 x 100 m/100m trot

Mercredi 05/02 :
Gr. Portelette côtes rue libération
Niveau1 : 6 côtes longues / rec trot // 6 moyennes / rec marche // 6 courtes / rec marche + 1' sur place + 6 x 30-30 à plat au retour.
Niveau 2 : 30 » côtes en continu avec accélération 10 dernières sec de chaque côte

Gr. mini-Portelette: Pont de bois

8 à 10 x 500 m / 100m Marche (2') / 5 x 100m
Gr. Prépa générale: Pont de bois
5 à 6 x 500 m / 2 'récup // 3' // 5 x 100 m ou 200m /100 m marche

Mercredi 12/02 : (pont de bois ou château)
Gr. Portelette : 3000 m end spécifique/ 4' récup / 2000m plus vite /3' récup / 1000m encore plus vite
Gr. mini-Portelette: 2000m au seuil /3' rec/1000m vite/ 3' rec/ 4 à 6 x 300m /1' rec
Gr. Prépa générale : 1200 m seuil / 2' / 5 x 400m /1'30 réc

Mercredi 19/02 : (pont de bois + château)
Gr. Portelette : 2000 m allure Lobbes / 2' rec/ 10 à 12 x 200m /35 à 45" rec
Tous les autres : 1200 m allure Lobbes / 2'rec / 6 à 10 x 200m /45 à 55" rec

Samedi 22/02 Portelette

Mercredi 26/02
Pour tous les groupes :
Enchaîner : 4 PPG+ 30 » vite + 30 « lent) // 4 x PPG + 30 » vite + 30 « lent) /
Exercices à choisir par le référent moniteur

Ensuite :
Gr.1: 10 à 15 x 300m avec 50" récup
Gr.2: 10 à 12 x 300m avec 1' récup
Gr.3: 10 à 15 x 200m avec 45" réc
Gr.4: 3 séries de (3 à 4 x 200m avec 45 ") /2 '