



ENTRAÎNEMENTS DU 04/09 au 16/10/2024

Date	Entraînements
04/09/24	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de 6x200m (r=45'') avec 3' entre 2 séries
11/09/24	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de 8 x 1'/1' (r=45'') avec 3' entre 2 séries
18/09/24	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de séries de 6x400m (r=1'15'') avec 3' entre 2 séries
25/09/24	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 pyramides de 200m(r=45'') /400m(r=1'15'') /500m(r=1'30'') /400 /200
02/10/24	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 5x500m (r=1'30'')
09/10/24	30' de course poursuite le long du canal (pont de la voie Lambert/pont du marché)
16/10/24	20' montée de la Poudrerie (prévoir frontale)