



ENTRAINEMENTS DU 03/09 au 15/10/2025

Date	Entraînements
03/09/25	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de 6x200m (r=45'') avec 3' entre 2 séries
10/09/25	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de 8 x 1'/1' (r=45'') avec 3' entre 2 séries
17/09/25	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 séries de séries de 6x400m (r=1'15'') avec 3' entre 2 séries
24/09/25	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 2 pyramides de 200m(r=45'') /400m(r=1'15'') /500m(r=1'30'') /400 /200
01/10/25	Séries de 10'' de PPG+ accélérations + 5x500m (r=1'30'')
08/10/25	30' de course poursuite le long du canal (pont de la voie Lambert/pont du marché)
15/10/25	20' montée de la Poudrerie (prévoir frontale)