

Préparation Printemps 2022

Adapter la durée des sorties longues à ses propres objectifs

EF	60-65% VMA	Endurance	fondamentale
SL	65-70% VMA	Sortie longue	
Seuil	80-85% VMA	Allure course	
VMA	100% VMA	Vitesse Max	Aérobic
Spécifique		Escaliers, Côtes, Diagonales...	

Fartlek (fractionné long)

Semaine	Jour	Type	EFFORT	RECUP	LIEU	
15	Mardi	12/04/22	Seuil	5 x 1000	2'	stade
	Jeudi	14/04/22	côtes courtes	15 x 30"	30" en descente	côte « Angel des montagnes » / capeçone
	Week-end	16-17/04/22	Sortie longue / vélo			
16	Mardi	19/04/22	côtes longues	3 x 6'	4' en descente	Montée Pierre Grosse (ST Paul)
	Jeudi	21/04/22	Fartlek	10 x 1'	1'	Bois de Neuvecelle
	Week-end	23-24/04/22	Sortie longue / vélo			
17	Mardi	26/04/22	VMA longue	2* 5 x 400	1' / 3'	stade
	Jeudi	28/04/22	côtes courtes		descente	Funiculaire
	Week-end	29-30/04/22	Sortie longue / vélo			
18	Mardi	03/05/22	côtes courtes	Montée / descente (alternance)	Montée / descente (alternance)	Bois Bernard (en croix)
	Jeudi	05/05/22	E F			Tour « Henchoz »
	Week-end	07-08/05/22	Sortie longue / vélo			Ultra Montée Thollon Les Mémises
19	Mardi	10/05/22	côtes courtes	12 x 1'	1' en descente	Bois de Neuvecelle
	Jeudi	12/05/22	Seuil	3 x 10'	2'	
	Week-end	14-15/05/22	Sortie longue / vélo			Tartencelloise (Margencel)
20	Mardi	17/05/22	Alternance + / -	descentes courtes/côtes longues		Pierre Grosse / Chez Potruz
	Jeudi	19/05/22	Fartlek	8 x 2'	1'30"	Lugrin « Véron »
	Week-end	21-22/05/22	Sortie longue / vélo			La Grimpée du ruisseau (Sallanches)
21	Mardi	24/05/22	côtes courtes	2* 10 x 30"	« chaise » / 5' footing lent	Lidl
	Jeudi	26/05/22	côtes longues	4 répétitions	descente	descente plan fayet (rdv église Marin)
	Week-end	28-29/05/22	Sortie longue / vélo			Maxi Race (Annecy)
22	Mardi	31/05/22	Seuil	3000		stade
	Jeudi	02/06/22	E F			Tour « Emir »
	Week-end	04-05/06/22	Sortie longue / vélo			Trails Vallée Brevon (Bellevaux)
23	Mardi	07/06/22	côtes	alternance côtes courtes/longues	descente	côte à Mougey (Bois Neuvecelle)
	Jeudi	09/06/22	côtes longues	4 répétitions	descente	Bernex : montée vers Creusaz (rdv Bernex)
	Week-end	11-12/06/22	Sortie longue / vélo			Triathlon Thonon
24	Mardi	14/06/22	Fartlek	6 x 4'	3'	Bois Neuvecelle
	Jeudi	16/06/22	Seuil	5 x 6'	2'30"	Tour « Ripaille » (rdv Amphion-cité eau)
	Week-end	18-19/06/22	Sortie longue / vélo			
25	Mardi	21/06/22	côtes courtes	4 x (30"- 45"- 1'- 45" 30"	« chaise » / 4' footing lent	funiculaire (« chaise longue »)
	Jeudi	23/06/22	côtes longues	3 x 10'	7' en descente	Bernex boulangerie: montée vers Bénand (rdv Bernex)
	Week-end	25-26/06/22	Sortie longue / vélo			Course Dent d'Oche (Bernex)
26	Mardi	28/06/22	Seuil	5 x 8'	3'	Boulevard du Golf / Evian
	Jeudi	30/06/22	EF			Vignes (rdv église Marin)
	Week-end	27/03/22	Sortie longue / vélo			Ronde du Léman (Méssery) / Grimpée du Môle (Marignier)
27						
28						