

Préparation Automne 2022							
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu
36	Mardi	06/09/22	Endurance	-		-	Evian
	Jeudi	08/09/22	Côtes	Côtes à Mougey		Descente	Bois de Neuvecelle
	Week-end	10/09/22	Sortie longue				
37	Mardi	13/09/22	VMA courte	2* (10*30"/30")	100%		Amphion
	Jeudi	15/09/22	Endurance	5* (30"/30" - 2'/1" - 30"/30")	vite / soutenu / vite		Capégone
	Week-end	17/09/22	LG Trail				
38	Mardi	20/09/22	VMA courte	3* 5* (30"/30" - 15"/15")	100%/110%		Services techniques
	Jeudi	22/09/22	Fartlek	3* (1'/1" - 4'/2" - 1'/1")	vite / soutenu / vite		Quais Evian
	Week-end	24/09/22	Run Mate				
39	Mardi	27/09/22	Côtes courtes	Escaliers			La Poste
	Jeudi	29/09/22	Fartlek	2* (2'/2" - 5'/3" - 2'/2")	vite / soutenu / vite		Evian
	Week-end	01/10/22	Sortie longue				
40	Mardi	04/10/22	VMA courte	3* (7*30"/30")	100%		Quais Evian
	Jeudi	06/10/22	Test VMA (+ Lattes & Cônes)				Stade
	Week-end	08/10/22	Off EOC (Larringes)				
41	Mardi	11/10/22	VMA courte	2* (6*200)	100%	R=2' (r=40")	Stade
	Jeudi	13/10/22	VMA longue	2* (5*400)	95%-98%	R=3' (r=1')	Stade
	Week-end	15/10/22	Sortie longue				
42	Mardi	18/10/22	Côtes	Côtes longues / Relance		On verra	Funiculaire haut
	Jeudi	20/10/22	Côtes	Escaliers Evian		Tu rigoles ou quoi ?	
	Week-end	23/10/22	Anthychoise				
43	Mardi	25/10/22	VMA courte	15*200	100%	40"	Stade
	Jeudi	27/10/22	Vitesse Spécifique 10	5*1000	10 km	1'30"	Stade
	Week-end	29/10/22	Sortie longue				
44	Mardi	01/11/22	VMA courte	2* (6*300)	100%	R=2-3' (r=50")	Stade
	Jeudi	03/11/22	Vitesse Spécifique 10	4*1500	10 km	2'	Stade
	Week-end	06/11/22	Cross des Hermones (Lyaud)				
45	Mardi	08/11/22	VMA courte	2* 3* (300-200-100)	100%/105%/110%	R=2-3' (r=45"-35"-25")	Stade
	Jeudi	10/11/22	Vitesse Spécifique 10	3*2000	10 km	2'30"	Quais Evian
	Week-end	13/11/22	Course des Rives (Thonon)				
46	Mardi	15/11/22	VMA courte	10*45'/45'	100%		Services techniques
	Jeudi	17/11/22	Vitesse Spécifique 10	12*200	10 km	Diagonales	Stade
	Week-end	20/11/22	10km Annemasse - Objectif				
47	Mardi	22/11/22	Endurance	Récup'			
	Jeudi	24/11/22	Seuil	5000	Marathon		Loin, très loin du Stade
	Week-end	26/11/22	Sortie longue				
48	Mardi	29/11/22	Variés / Pyramide	200-300-400-500-600-500-400-300-200	105%/100%/95%/95%/90%	40"/50"/1'/1'15"/1'30"	Stade
	Jeudi	01/12/22	VMA longue	2* (800-700-600-500)	85%/90%/95%/100%	2'/2'/1'30"/1'30"	
	Week-end	03/12/22	Sortie longue				
49	Mardi	06/12/22	Descentes courtes	Endurance + Pizza	Une bière après l'autre	Sapinette	Henchoz
	Jeudi	08/12/22	Sauce piquante	800-1200-2000-1200-800	90%/85%/80%	1'30"-2'	Stade
	Week-end	10/12/22	Sortie longue				
50	Mardi	13/12/22	Côtes	3* (X*1'/30")		Descente	Funiculaire
	Jeudi	15/12/22	Spé Cross	4* (3*400)	Surprise	R=1'30" (r=1')	Stade
	Week-end	17/12/22	VACANCES				