

Préparation Printemps 2023							
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu
16	Mardi	18/04/23	VMA courte	2* (10*30"/30")	100%	R = 2'	Services techniques
	Jeudi	20/04/23	Endurance	Reco Urban Trail			Evian
	Week-end	23/04/23	Trail Reyvroz				
17	Mardi	25/04/23	VMA longue	2* (4*500)	95%	R=2' ; r=1'	Stade
	Jeudi	27/04/23	Côtes (très) longues	2 montées (1 pour Bernard)	A BLOC !	2 descentes	RDV Thollon
	Week-end	29/04/23	Evian Urban Trail				
18	Mardi	02/05/23	Côtes courtes	Côte à Mougey (4 courtes + 3 longues)	Vite	Descente	Bois de Neuvecelle
	Jeudi	04/05/23	Seuil	7*3'	85-90%	r=1'30	
	Week-end	06/05/23	UMTLM				
19	Mardi	09/05/23	Endurance	Promenons nous dans les bois...	Endurance		Neuvecelle - Maxilly
	Jeudi	11/05/23	Triangle	4*6' (montée / descente / plat)	Course en montée / Vite en descente	6' (descente + plat)	Capeçone
	Week-end	14/05/23	Tartencelloise				
20	Mardi	16/05/23	Seuil	Bois Bernard en croix			Bois Bernard
	Jeudi	18/05/23					
	Week-end	21/05/23	Allingeoise				
21	Mardi	23/05/23	Côtes longues	3*6'	Course en montée	4' descente	Pierre Grosse
	Jeudi	25/05/23	Seuil	4*6'	80-85%	r=2'30	Parc du Miroir
	Week-end	27/05/23	Trails de la Vallée du Brevon				
22	Mardi	30/05/23	Côtes courtes	4 x (30''-45''-1'-45''-30'')	Descente = Montée	4' Footing	Funiculaire
	Jeudi	01/06/23	Sortie vallonnée	Promenons nous sur le Plateau...			Saint-Thomas
	Week-end	03/06/23	Trail du Gypaète				
23	Mardi	06/06/23	Triangle	3*10' (montée / descente / plat)	Course en montée / Vite en descente	10' (descente + plat)	Potruz
	Jeudi	08/06/23	Côte très longue	Montée Mont-Baron			RDV Bernex
	Week-end	10/06/23					
24	Mardi	13/06/23	Côtes courtes	12*1'	Côte "Angel des montagnes"	1' descente	Capeçone
	Jeudi	15/06/23	Seuil	3*10'	80-85%	r=3'	Quais Evian
	Week-end	17/06/23	Ultra Trail du Haut-Giffre				
25	Mardi	20/06/23	Côtes longues	4*8'	Course en montée	6' descente	De Jesus à la Croix
	Jeudi	22/06/23	Endurance	Promenons nous dans les bois...	Bla Bla Run by Pascal		Bois de Neuvecelle
	Week-end	24/06/23	Off Thonon - St-Gingolph + Course de la Dent d'Oche				
26	Mardi	27/06/23	Sortie vallonnée	Promenons nous chez l'Emir...	"On ne double pas Bernard"		
	Jeudi	29/06/23	Descentes longues	Picobrasserie de Concise	Pas trop vite	Fromage	RDV Féternes
	Week-end	02/07/23					