

Préparation Automne 2023							
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu
38	Mardi	19/09/23	Endurance	Vallonée			Emir / Henchoz
	Jeudi	21/09/23	Côtes longues			Pas prévu	De Jésus à la Croix
	Week-end	24/09/23					
39	Mardi	26/09/23	Côtes courtes	Côtes à Mougey			Bois de Neuvecelle
	Jeudi	28/09/23	Spécifique	Lattes à Phiphi			Stade
	Week-end	30/09/23			Montée Bise Vacheresse		
40	Mardi	03/10/23	VMA Courte	10*30/30 + Relais à l'Américaine	100%		Quais
	Jeudi	05/10/23	Pyramide	1'/3'/5'/5'/3'/1'	100%/95%/90%/95%/100%	1'/1'30"/2'/2'/1'30"/1'	Services techniques
	Week-end	07/10/23			Off des Kiwanis		
41	Mardi	10/10/23	Côtes courtes	Escaliers			La Poste
	Jeudi	12/10/23	VMA Courte	Test VMA	Vite vite vite		Stade
	Week-end	15/10/23					
42	Mardi	17/10/23	Côtes courtes	4*(30/45/1'/45/30)		Chaise longue	Funiculaire
	Jeudi	19/10/23	Endurance	Endurance + Bières	Une bière après l'autre		Au Bureau
	Week-end	22/10/23			Trail du Lac du Bourget		
43	Mardi	24/10/23	VMA Longue	2*(5*400)	95%-98%	R=3' (r=1')	Stade
	Jeudi	26/10/23	Seuil	1000/2000/1000	90%	1'30/2'30	Quais
	Week-end	29/10/23					
44	Mardi	31/10/23	VMA Courte	2* 3* (300-200-100)	100%/105%/110%	R=2-3' (r=45"-35"-25")	Stade
	Jeudi	02/11/23	Seuil	4*6'	85%	2'	Quais
	Week-end	05/11/23			Cross des Hermones		
45	Mardi	07/11/23	VMA Courte	2* (8*200)	100%	R=2' (r=40")	Stade
	Jeudi	09/11/23	Côtes mi-longues		"On avisera sur place" by Pedro		Funiculaire haut
	Week-end	12/11/23			Course des Rives		
46	Mardi	14/11/23	VMA Courte	2* 10*(36/36)	100%	R=2'	Stade
	Jeudi	16/11/23	Sainté by Manu	Montée à Saint-Paul (tranquille)	Descente à Evian (moins tranquille)	Dans la boue	A la frontale
	Week-end	19/11/23			10 km Annemasse		
47	Mardi	21/11/23	VMA Longue	2* (800/700/600/500)	85%-90%-95%-100%	R=3' (r=1'30)	Stade
	Jeudi	23/11/23	Seuil	5*1000	90%	1'30	Quais
	Week-end	26/11/23					
48	Mardi	28/11/23	VMA Courte	2* (7*250)	100%	R=2-3' (r=45")	Stade
	Jeudi	30/11/23	Seuil	3*2000	85%-90%	2'30"	Quais
	Week-end	03/12/23			SaintÉlyon + Course des Ducs		
49	Mardi	05/12/23	VMA Longue	800/3*600/800	90%-95%-90%	2'-1'30-2'	Stade
	Jeudi	07/12/23	Escaliers	Les Escaliers d'Evian			Evian
	Week-end	10/12/23					
50	Mardi	12/12/23	Descentes courtes	Endurance + Pizza	Une part après l'autre	Sapinette	Henchoz
	Jeudi	14/12/23	Seuil	2*20'	Marathon		Quais Crétal
	Week-end	17/12/23					
51	Mardi	19/12/23	VMA Courte	2* (10*100km)	14" max	Voir avec Phiphi	Stade
	Jeudi	21/12/23	Endurance	Vin chaud aux Flottins			Evian
	Week-end	24/12/23			Marathon		