

| 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 |                   |                                  | <b>Montée Bise Vacheresse</b>       |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>Off des Kiwanis</b>              |                         |                     |
| 41                       | Mardi    | 10/10/23 | Côtes courtes     | Escaliers                        |                                     |                         | La Poste            |
|                          | Jeudi    | 12/10/23 | VMA Courte        | <b>Test VMA</b>                  | 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 |                   |                                  | <b>Trail du Lac du Bourget</b>      |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>Cross des Hermones</b>           |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>Course des Rives</b>             |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>10 km Annemasse</b>              |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>SaintÉlyon + Course des Ducs</b> |                         |                     |
| 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 |                   |                                  | <b>Marathon</b>                     |                         |                     |