

Préparation Hiver 2024							
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu
2	Mardi	09/01/24	Endurance	Reprise		Boules de neige	Bois de Neuvecelle
	Jeudi	11/01/24	VMA courte	2* (10*30"/30")	100%	R = 2'	Services techniques
	Week-end	14/01/24					
3	Mardi	16/01/24	VMA longue	800 + 3*600 + 800	90% / 95% / 90%	2' / 1'30"	Stade
	Jeudi	18/01/24	Côtes mi-longues	"On avisera sur place" by Pedro			Funiculaire haut
	Week-end	21/01/24					
4	Mardi	23/01/24	VMA courte	2*8*200	100%	100m (45s max)	Stade
	Jeudi	25/01/24	Escaliers				Tour d'Evian
	Week-end	28/01/24					
5	Mardi	30/01/24	VMA mi-longue	5*500 + 4*400 + 3*300 + 2*200 + 1*100	90% / 95% / 100% / 105% / 110%	R=2'/2'/1'/1' (r=1'/1'/50"/45")	Stade
	Jeudi	01/02/24	Endurance				Emir by Bernard
	Week-end	04/02/24					Trail Givré
6	Mardi	06/02/24	VMA courte	2*6*300	100%	R=2-3' (r=45")	Stade
	Jeudi	08/02/24	Seuil (Spé Marathon)	3*2000	85%	R=2'	Stade
	Week-end	11/02/24					
7	Mardi	13/02/24	VMA longue	2*5*400	95%-98%	R=2' (r=1')	Stade
	Jeudi	15/02/24	Spécifique				Les cônes à Juju
	Week-end	18/02/24					
8	Mardi	20/02/24	VMA variée	2* (1500 + 5*200)	90% / 100%	R = 3' (r = 1'30" / 40")	Stade
	Jeudi	22/02/24	Ski de rando		Sortie Ski de rando "Chalets de Pertuis" by Night		La Chapelle
	Week-end	25/02/24					
9	Mardi	27/02/24	VMA longue	4* (600-400-300)	90% / 95% / 100%	R=2' (r=1'30" / 1')	Stade
	Jeudi	29/02/24	Seuil	3*2400	85%	R=2'	Stade
	Week-end	03/03/24					
10	Mardi	05/03/24	Côtes courtes	4* (30" - 45" - 1' - 45" - 30")	Vite	R = 2'30" / r = Chaise	Funiculaire (chaise longue)
	Jeudi	07/03/24	Côtes longues	3*6'	Moins vite	R=4'30" (retour au départ)	Potruz
	Week-end	09/03/24					Sortie Ski de rando "Grand Saint-Bernard"
11	Mardi	12/03/24	VMA variée	2000-1500-1000-800-500-300-200	80% / 85% / 90% / 95% / 100% / 110% / 120%	2' / 1'30" / 1'30" / 1' / 1' / 50"	Stade
	Jeudi	14/03/24	Endurance	3*3000	85%	R=2'	En bas
	Week-end	17/03/24					Anthychoise
12	Mardi	19/03/24	VMA courte	2* (10 * 36/36)	100%	R = 2'	Stade
	Jeudi	21/03/24	Côtes longues	3*8'	Moins vite	R=6' (retour au départ)	Potruz
	Week-end	24/03/24					Trail du Lyaud
13	Mardi	26/03/24	VMA variée	4* (300-500-200)	100% / 95% / 110%	R = 2' (r = 1' / 1'30")	Stade
	Jeudi	28/03/24	Spécifique	2*4000	80%	R = 2'	En bas
	Week-end	31/03/24					
14	Mardi	02/04/24	VMA variée	3*300-1000-3*300-1000	100% / 90%	1' / 2' / 1' / 2'	Stade
	Jeudi	04/04/24	Endurance				Henchoz
	Week-end	07/04/24					France de Trail / Marathon de Paris
15	Mardi	09/04/24	Endurance				Capeçone
	Jeudi	11/04/24	Spécifique	10*200	Allure déliée (100%)	r=30"	En bas
	Week-end	14/04/24					Capeçone

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

