

PRINTEMPS 2024						
Date	Type	Effort	Allure	Récup	Lieu	
Mardi	16/04/24	Endurance	Montée à Saint-Paul	Endurance	NA	Saint-Paul
Jeudi	18/04/24	Endurance	Hench'Mir'Hench	Endurance	NA	Henchoz
Week-end	21/04/24	Trail Reyvroz				
Mardi	23/04/24	Côtes courtes	12*1'	Côte "Angel des montagnes"	1'20 (retour départ)	Capeçone
Jeudi	25/04/24	VMA longue	2*(4-5*400)	95%	R=2' ; r=1'	Stade
Week-end	28/04/24	Evian Urban Trail				
Mardi	30/04/24	Côtes (très) longues	2 montées (3 pour Bernard)	A BLOC	1 descente rapide mais pas 2	RDV Thollon
Jeudi	02/05/24	Sortie vallonnée	Promenons nous sur le Plateau...			Saint-Thomas
Week-end	04/05/24	UMTLM				
Mardi	07/05/24	Triangle	3-4 Triangles à Cyril (10')	Course en montée / Vite en descente		Côtes à Mougey
Jeudi	09/05/24	Seuil	3*10'	80-85%	r=2-3'	Quais Evian
Week-end	12/05/24					
Mardi	14/05/24	Côtes longues	3*10'		8'	Au-dessus de Jésus
Jeudi	16/05/24	Sortie vallonnée	1H30 / 600 d+	La balade des gens heureux		Surprise
Week-end	19/05/24	Trail du Brevon				
Mardi	21/05/24	Sortie vallonnée		La balade des gens qui ont mal aux pattes		La Drague d'Amphion
Jeudi	23/05/24	Seuil	2*20'	Marathon (80%)	r=3'	De la Piscine à Cretal
Week-end	26/05/24	Tartencelloise				
Mardi	28/05/24	Côtes courtes	4 x (30"-45"-1'-45"-30")	Descente = Montée	4' Footing	Funiculaire
Jeudi	30/05/24	Côte longue	25-30'		NA	du Lac à Pierre Grosse
Week-end	02/06/24	Allingeoise				
Mardi	04/06/24	Triangle	3 Triangles à Potruz (15')	Course en montée / Vite en descente		Potruz
Jeudi	06/06/24	Côte très longue	Montée Mont-Baron ++			RDV Bernex
Week-end	09/06/24					
Mardi	11/06/24	Seuil	Bois Bernard en Croix	Vite / Doucement	Apéro au bord du lac	Bois Bernard
Jeudi	13/06/24	Seuil	3*10'	80-85%	r=2-3'	Quais Evian
Week-end	16/06/24	Assaut des Mémises				
Mardi	18/06/24	Sortie très vallonnée	Creusaz-Mottay-Mémises			RDV Creusaz
Jeudi	20/06/24	Endurance	Promenons nous dans les bois...	Bla Bla Run by Pascal		Bois de Neuvecelle
Week-end	23/06/24	Bernex Trail				
Mardi	25/06/24	Côte très longue	Speed'Oche à Cyril			RDV Fetièvre
Jeudi	27/06/24	Sortie vallonnée	Promenons nous chez l'Emir...	"On ne double pas Bernard"		Emir
Week-end	28-30/06/24	Course de la Dent d'Oche / 90km de Mont-Blanc				

