

Préparation Automne 2024								
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu	Chaussures
37	Mardi	10/09/24	Endurance		Bla Bla Run		Henchoz	Route
	Jeudi	12/09/24	Endurance		Pas plus vite que Pedro		Derrière l'Emir	Route / Trail
	Week-end	14-15/09/24	Triathlon d'Evian					
38	Mardi	17/09/24	Côtes courtes	Côtes à Mougey	4 courtes / 3 longues	Descente	Bois de Neuvecelle	Trail
	Jeudi	19/09/24	Endurance	Sortie vallonnée	EF		Bois de la Capeçone	Trail
	Week-end							
39	Mardi	24/09/24	VMA Courte	2* (10*30/30) + Relais à l'Américaine	100%		Quais	Route
	Jeudi	26/09/24	Spécifique	Escaliers + Renfo			Stade (Gradins)	Route
	Week-end	28/09/24	MucoRun + Montée de Bise					
40	Mardi	01/10/24	VMA Courte	2* (10*45/45)	100%		Services techniques	Route
	Jeudi	03/10/24	Endurance	Sortie vallonnée	EF		Crétal	Route
	Week-end	05-06/10/24	UTMJ					
41	Mardi	08/10/24	VMA Longue	2*(5*400)	95%-98%	R=3' (r=1')	Stade	Route
	Jeudi	10/10/24	Endurance	Endurance + Bières	Une bière après l'autre		Au Bureau	Route
	Week-end	13/10/24						
42	Mardi	15/10/24	Pyramide	1'3"/5'/5'/3'/1'	100%/95%/90%/95%/100%	1'/1'30"/2'/2'/1'30"/1'	Services techniques	Route
	Jeudi	17/10/24	VMA Courte	Test VMA	Vite vite vite		Stade	Route
	Week-end	20/10/24	Trail du Lac du Bourget					
43	Mardi	22/10/24	VMA Courte	2* 3* (300-200-100)	100%/105%/110%	R=2-3' (r=45"-35"-25")	Stade	
	Jeudi	24/10/24	Endurance	Sortie vallonnée	Pas plus vite que Bernard		Emir / Henchoz	Route
	Week-end	27/10/24						
44	Mardi	29/10/24	VMA Courte	2* (8*200)	100%	R=2' (r=40")	Stade	Route
	Jeudi	31/10/24	Sainté by Manu	Montée à Saint-Paul (tranquille)	Descente à Evian (moins tranquille)	Dans la boue	A la frontale	Trail
	Week-end	03/11/24	Cross des Hermones					
45	Mardi	05/11/24	VMA Courte	2* 10*(36/36)	100%	R=2'	Stade	Route
	Jeudi	07/11/24	Côtes courtes	4*(30/45/1'/45/30)		Chaise longue	Funiculaire	Route
	Week-end	10/11/24	Course des Rives					
46	Mardi	12/11/24	VMA Longue	2* (800/700/600/500)	85%-90%-95%-100%	R=3' (r=1'30)	Stade	Route
	Jeudi	14/11/24	Seuil	5*1000	90%	1'30	Quais	Route
	Week-end	17/11/24						
47	Mardi	19/11/24	VMA Courte	2* (7*250)	100%	R=2-3' (r=45")	Stade	Route
	Jeudi	21/11/24	Escaliers	Varié			La Poste	Route
	Week-end	24/11/24	Annemasse					
48	Mardi	26/11/24	VMA Longue	800/3*600/800	90%-95%-90%	2'-1'30-2'	Stade	Route
	Jeudi	28/11/24	Côtes mi-longues		"On avisera sur place" by Pedro		Funiculaire haut	Route
	Week-end	30/11/24	Soirée des 25 ans					
49	Mardi	03/12/24	Seuil	1000/2000/1000	90%	1'30/2'30	Quais	Route
	Jeudi	05/12/24	Escaliers	Les Escaliers d'Evian			Evian	Route
	Week-end	08/12/24	Escalade					
50	Mardi	10/12/24	VMA C+L	5*200/2000/5*200	100%/82,5%/100%	r=40" (200) + 2' (2000)	Stade	Route
	Jeudi	12/12/24	Descentes courtes	Endurance + Fondue	Un bout de pain après l'autre	Sapinette	Henchoz	Route
	Week-end	15/12/24						
51	Mardi	17/12/24	Seuil	3*2000	85%-90%	2'30"	Quais	Route
	Jeudi	19/12/24	Endurance	Vin chaud aux Flottins			Evian	Route
	Week-end	22/12/24						