

Préparation diesel et loisir Automne 2024

RDV : 18h30 au stade
 possibilité d'adapter les entrainements en fonction des conditions météo
Penser aux gilets fluo et aux lampes frontales
Devoirs à faire : Rajouter quelques séances de renforcement musculaire et gainage permet d'éviter des blessures... (Nous ne pouvons pas le faire régulièrement en séance)
 Nous sommes un groupe. Il n'y a pas de premier , pas de dernier... mais vous pouvez basculer d'un groupe à l'autre en fonction de vos attentes et de la forme.

Semaine	Jour	Type	Effort	Allure	Récup	Lieu	Chaussures	
37	Mardi	10/09/24						
	Jeudi	12/09/24						
	Week-end	14-15/09/24						
38	Mardi	17/09/24						
	Jeudi	19/09/24						
	Week-end							
39	Mardi	24/09/24						
	Jeudi	26/09/24	spécifique	escaliers	6X tri postal	evian	route	
	Week-end	28/09/24			MucoRun + Montée de Bise			
40	Mardi	01/10/24	endurance	sortie vallonnée		montée de l'Emir	route	
	Jeudi	03/10/24	footing	sortie vallonnée		bois de Neuvecelle	trail	
	Week-end	05-06/10/24			UTMJ			
41	Mardi	08/10/24	footing	sortie vallonnée		Croix de Moury - Montigny	route	
	Jeudi	10/10/24	VMA Courte	2* (10*30/30)	100 %	service technique Evian	route	
	Week-end	13/10/24						
42	Mardi	15/10/24	VMA longue	4X1000	90%	quai	route	
	Jeudi	17/10/24	endurance	2 montées (2X5min)	soutenue	descente tranquille	côte à Françoise retour parc de Neuvecelle	Route
	Week-end	20/10/24			Trail du Lac du Bourget			
43	Mardi	22/10/24	fractionné	6X grand triangle 2X à l'envers		funiculaire	route	
	Jeudi	24/10/24	VMA longue	3X 2000	85%-90%	quai	route	
	Week-end	27/10/24						
44	Mardi	29/10/24	endurance	sortie vallonnée		croix de Moury- Crétal-coppy (montée) stade retour	route	
	Jeudi	31/10/24	VMA courte	2*3*(300-200-100)	100%-105%-110%	R=2'; r=45"/35"/25"	stade	route
	Week-end	03/11/24			Cross des Hermones			
45	Mardi	05/11/24	côtes longues	3X(montée: 6min, descente 4min30)		Potruz gite bois Ramé	route	
	Jeudi	07/11/24	endurance	sortie vallonnée		descente de l'Emir, golf en montant	route	
	Week-end	10/11/24			Course des Rives			
46	Mardi	12/11/24	VMA longue	2*(5*400)	95%	R:3min (r=1')	stade	route
	Jeudi	14/11/24	endurance	sortie vallonnée	Frontale obligatoire		capezone depuis le stade	trail
	Week-end	17/11/24						
47	Mardi	19/11/24	fractionné	5X (2 triangles)	montée rapide- descente rapide -plat récup	2 ' entre chaque bloc	Dolfus	route
	Jeudi	21/11/24	VMA courte	2*10*(36/36)	'100%	R:2'	stade	route
	Week-end	24/11/24			Annemasse			
48	Mardi	26/11/24	escaliers	10X tri postal			Evian	route
	Jeudi	28/11/24	côtes courtes	3*(30"-45"-1'-45'-30")	montée et descendre au point de départ même allure	R:2'	funiculaire buvette Cachat	route
	Week-end	30/11/24			Soirée des 25 ans			
49	Mardi	03/12/24	endurance				Henchoz - quai -golf	route
	Jeudi	05/12/24	VMA longue	800/3*600/800	90%-95%-90%	2'-1'30-2'	stade	route
	Week-end	08/12/24			Escalade			
50	Mardi	10/12/24	endurance	2X20 min allure marathon	entre 72 et 80%		quai	route
	Jeudi	12/12/24	footing	à définir				
	Week-end	15/12/24						
51	Mardi	17/12/24	footing vin chaud	flottins		à définir selon conso	flottins	porte monnaie
	Jeudi	19/12/24	endurance	sortie vallonnée			bois de Neuvecelle	trail
	Week-end	22/12/24						