

## Planning Entraînement Diesel & Loisir Printemps 2025

		RDV : 18h30 au stade						
		Possibilité d'adapter les entraînements en fonction des conditions météo						
		Penser aux gilets fluo et aux lampes frontales						
Semaine	Jour	Date	Type	Effort	Allure	Recup	Lieu	Chaussures
3	mardi	14-janv						
	jeudi	16-janv	Footing				Descente Emir > Henchoz > S	Route
	Week-end							
4	mardi	21-janv	Spécifique	(30/30x10) x 2	100% de VMA	2'	Collège	Route
	jeudi	23-janv	Escaliers				Evian	Route
	Week-end							
5	mardi	28-janv	Stade	4X500-90% / 3X400-95% / 2x300-100% / 2x200- 105% / 1x100-110%		1' - 1' - 50" / Bloc 2' & 1,3'	Stade	Route
	jeudi	30-janv	Footing				Croix de Moury	Route
	Week-end							
6	mardi	04-févr	Côtes Courtes	(30' / 45' / 1' / 45' / 30') x 3		2'	Funiculaire	Route
	jeudi	06-févr	Footing				Henchoz > Emir > Stade	
	Week-end							
7	mardi	11-févr	Stade	6X300 x 3	100%	Recup sur 100m	Stade	Route
	jeudi	13-févr	Spécifique	3x8' à 85%	85%	2' Bloc	Quais	Route
	Week-end							
8	mardi	18-févr	Spécifique	5 x 2 Triangles	Montée Rapide, Déscente Rapide, plat récup	2'	Dolfus	Route
	jeudi	20-févr	Stade	(2x1500 + 5x200) x 2	90%	1,30 - 40" / 3' Bloc	Stade	Route
	Week-end							
9	mardi	25-févr	Footing				Curtenay	Route
	jeudi	27-févr	Spécifique	3x10'	85%	2'	Quais	Route
	Week-end							
10	mardi	04-mars	Stade	10 x 36/36 x 2	100%	2'	Stade	Route
	jeudi	06-mars	Côtes Courtes	3 x 3'			"Côtes à Francoise"	Route
	Week-end							
11	mardi	11-mars	Footing				Emir > Grottes > Cimetière Neuvecelle > Verniaz	Route
	jeudi	13-mars	Stade	(600/400/300) x 3	90% 95% 100%	1,3'-1' / Bloc 2'	Stade	Route
	Week-end			Antychoise				
12	mardi	18-mars	Footing				Bois de Neuvecelle	Trail
	jeudi	20-mars	Spécifique	Relais Americain			Quais	Route
	Week-end			Lyaud Trail				
13	mardi	25-mars	Footing				Voir le Boss	Route
	jeudi	27-mars	Stade	2000 - 1500 - 1000 - 800 - 500 - 300 - 200	80% 85% 90% 95% 100% 110% 120%	2' 1,3' 1,3' 1' 1' 1'	Stade	Route
	Week-end							
14	mardi	01-avr	Footing				Dans le lac	palmes
	jeudi	03-avr	Trail				St Paul	Trail
	Week-end							
15	mardi	08-avr	Trail				Capéconne	Trail
	jeudi	10-avr	Trail				Curtenay > Presles > Copsy	Trail
	Week-end			Capéconne à confirmer				
16	mardi	15-avr	Trail				Flon > St Thomas > Champanges	Trail
	jeudi	17-avr	Côtes longues	les "S" à Mougey x 5			Parc de Neuvecelle	Trail
	Week-end							