

Entraînements « Diesels » septembre à Décembre 2017

<p>Liste des principales courses du Chablais et en Suisse</p>	<p>8 octobre cross de la SAEME à Larringes à partir de 9h30. (4.8 et 9.6km) 22 octobre Lausanne (10km, semi et marathon). 22 octobre course de Cervens 12km 5 novembre cross des Hermones au Lyaud à 9h30. (12 km) 1 /12 course du Duc (Reignier- Genève). (19.8km) s'inscrire avant le 6nov.48FCH 2 décembre course de l'Escalade à Genève (7.2km) 17 décembre corrida de Thonon. (7.3km).</p>
<p>RV à 18H30 AU STADE Prévoir un gilet fluorescent Pensez à vos certificats médicaux.</p> <p>Quelques bons étirements réduisent les courbatures . Une sortie en endurance (70% de sa Fréquence cardiaque maximale≈220 – âge, pour faire simple) le dimanche est un bon complément à ces entraînements. Possibilité de réduire les distances et les fréquences des exercices avec Béatrice , Xavier ou Véro. Ces sorties peuvent être modifiées voire annulées en cas d'intempéries. Pour des conseils sur la course allez sur le site de IloSPORT.</p>	
<p>Mardi 19 sept</p>	<p>Parcours n° 1 (11km) Neuvecelle, curtenay, Chemin de Presle, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.</p>
<p>Jeudi 21 sept</p>	<p>Parcours n° 3 (11km) Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.</p>
<p>Mardi 26 sept</p>	<p>Echauffements jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian. 6 fois ceux du tri postal pour finir. ≈ 8km</p>
<p>Jeudi 29 sept</p>	<p>Parcours n° 4 : (9km) Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.</p>
<p>Mardi 3 oct</p>	<p>Parcours n°4 à l'envers : terminer par le tri postal (10 fois)</p>
<p>Jeudi 5 oct</p>	<p>Parcours n° 5 : (11km) Golf, lac, bar Henchoz, émir, église de Maraîche, stade. Possibilité de faire le n°4 pour ceux qui le désirent</p>
<p>Mardi 10 oct</p>	<p>Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine).</p>
<p>Jeudi 12 oct</p>	<p>Parcours n°2 (≈9km) Neuvecelle, maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.</p>
<p>Mardi 17 oct</p>	<p>Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 10 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapides / récup</p>
<p>Jeudi 19 oct</p>	<p>Parcours n° 5 : (11km) Golf, lac, bar Henchoz, émir, église de Maraîche, stade. Possibilité de faire le n°4 pour ceux qui le désirent</p>
<p>Mardi 24 oct</p>	<p>Parcours n° 4 : (9km) Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.</p>

Entraînements « Diesels » septembre à Décembre 2017

Jeudi 26 oct	Echauffements puis 3x200m , 3x400m, 3x600m : récup 2' entre chaque série.
Mardi 31 oct	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 6 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup. 3 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide.
Jeudi 2 nov	Parcours n°5 à l'envers
Mardi 7 nov	Echauffements jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian. 8 fois ceux du tri postal pour finir. ≈ 8km
Jeudi 9 nov	Parcours n°2 (≈9km) Neuvecelle, maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.
Mardi 14 nov	Collège rives du léman Echauffement puis éducatifs: 8 x100m récup 2' 6 x200m récup 2' 4 x400m puis retour au stade en récupération.
Jeudi 16 nov	Neuvecelle, maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade.
Mardi 21 nov	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 5 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup. 4 x descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide.
Jeudi 23 nov	Parcours n°5 à l'envers
Mardi 28 nov	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine ou tri postal pour ceux qui veulent).
Jeudi 30 nov	Jooging à décider sur place
Mardi 5 dec	Escaliers d'Evian. 10 fois ceux du tri postal. Retour au stade tranquille en passant par la Verniaz.
Jeudi 7 dec	Parcours n° 4 (9km)
Mardi 12 dec	Collège rives du léman Echauffement puis éducatifs: 8 x100m récup 2' 6 x200m récup 2' 4 x400m puis retour au stade en récupération.
Jeudi 14 déc	Neuvecelle, maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade.
Mardi 19 déc	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine).
Jeudi 21 déc	Parcours n°5 ou 4
Mardi 26 déc	Escaliers d'Evian. 6 à 10 fois ceux du tri postal.
Jeudi 28 déc	Repos !!