

Entraînements « Diesels » janvier à mai 2018

Liste des principales courses du Chablais et en Suisse	<p>11 mars Anthy, 8 avril la Capéçone, 22 avril semi et marathon d'Annecy</p> <p>4 avril Roche CH 9 km 11 avril Monthey CH 9 km 18 avril Ollon CH 8.3 km 6 mai Tartencelloise 9 et 13 km 20 mai Trail Bellevaux 13, 36 et 67 km 3 juin Allingeoise 9, 18 et 33 km 16 juin trail des crêtes 14, 46 et 72 km</p>
<p>RV à 18H30 AU STADE Prévoir un gilet fluorescent</p> <p>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>	
Mardi 9 janvier	<p>Parcours n° 1 : 11km Maraiche, Croix de Moury, atelier de Philippe, Montigny, mairie de Neuvecelle, hôtel la Verniaz, ateliers municipaux.</p>
Jeudi 11 janvier	<p>Escaliers d'Evian : 9km 8 fois ceux du tri postal</p>
Mardi 16 janvier	<p>Parcours n° 4 : 9km Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.</p>
Jeudi 18 janvier	<p>Mairie Neuvecelle, Montigny, Coix de Moury, Emir, Piscine, tri postal (8 fois) 12 km</p>
Mardi 23 janvier	<p>Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 8 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapides / récup 2 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide. 10 km</p>
Jeudi 25 janvier	<p>Parcours n°2 ≈ 9km Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.</p>
Mardi 30 janvier	<p>Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine). 9 km</p>
Jeudi 1 février	<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>
Mardi 6 février	<p>Escaliers d'Evian : 9km 10 fois ceux du tri postal</p>
Jeudi 8 février	<p>Parcours n° 5 : 10km Maraiche, bar Henchoz, Parc Dolfus, gare Sncf, rue Nationale, Nant d'enfer, gare funiculaire.</p>
Mardi 13 février	<p>Echauffements puis 3x100m, 3x200m , 3x400m, 3x600m : récup 2' entre chaque série.</p>
Jeudi 15 février	<p>Parcours n° 4 à l'envers: 9 km</p>
Mardi 20 février	<p>Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 8 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.</p>

Entraînements « Diesels » janvier à mai 2018

Jeudi 22 février	Parcours n° 5 : 11km ou Parcours 4 : 9 km Golf, lac, bar Henchoz, émir, église de Maraîche, stade.
Mardi 27 février	Echauffements jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian. 10 fois ceux du tri postal pour finir. ≈ 8km
Jeudi 2 mars	Parcours n°2 (≈9km) Neuvecelle, maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.
Mardi 6 mars	Echauffement puis éducatifs: 3 x1000m récup 2' 1 x2000m récup 2' (< 5' / km)
Jeudi 9 mars	8 km Golf, lac, bar Henchoz, resto le Cygne, avenue des grottes, route d'Aunières, stade.
Dimanche 11 mars	Anthy 6 et 14 km
Mardi 13 mars	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis bar Henchoz jusqu'à la piscine ou tri postal pour ceux qui veulent).
Jeudi 15 mars	Parcours n°5 à l'envers
Mardi 20 mars	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 8 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 22 mars *	Echauffements puis éducatifs et 6x 200m (< 45sec)+ 8x400m (< 1'45)
Dimanche 25 mars*	Sortie longue 16 km en endurance (< 5'45 / km) RV cité de l'eau 9h
Mardi 27 mars	Golf, fontaine Publier, feu vert et retour. 12 km
Jeudi 29 mars*	Echauffements puis éducatifs puis 3x2000m (< 5' au km) récup 2' entre chaque.
Dimanche 1^{er} Avril*	Sortie longue 18 km en endurance (< 5'45 / km) RV parking Vérossier à Laringes 9h
Mardi 3 avril	Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. 11 km
Jeudi 5 avril*	Echauffements puis éducatifs puis 2x 8x (30sec vite, 30sec en récup) récup3' puis 1000m (< 4'45)
Dimanche 8 avril	La Capéçone 7.6 et 13.3 km
Mardi 10 avril	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine).
Jeudi 12 avril	Maraiche, curtenay, Crétal, ruisseau de Copsy, Maxilly, stade, Maraiche. 12 km
Dimanche 15 avril*	RV au stade 10h 1000m + 2x2000m +2x3000m allure semi marathon
Mardi 17 avril	Parcours n° 3 : 11km Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.
Jeudi 19 avril	Footing léger aux alentours du stade
Dimanche 22 avril*	Semi marathon Annecy 21.1 km
Mardi 24 avril	Footing de décrassage
Jeudi 26 avril	Parcours n° 7 : 12 km Neuvecelle, mairie, Montigny, Curtenay, Presles, Curtenay, Neuvecelle, Stade.

*Sorties spécifiques pour ceux qui préparent le semi d'Annecy. Pour les autres un footing est prévu en semaine