

Entraînements « Diesels » 11 septembre au 17 novembre 2018

RV à 18H30 AU STADE
gilet fluorescent obligatoire

Possibilité de réduire les distances et les fréquences des exercices pour le groupe 2.

Une sortie en endurance (70% de sa Fréquence cardiaque maximale $\approx 220 - \text{âge}$, pour faire simple) le samedi ou le dimanche est un bon complément à ces entraînements.

Ces sorties peuvent être modifiées voire annulées en cas d'intempéries.

Quelques bons étirements réduisent les courbatures.

Pour des conseils sur la course à pied allez sur le site de **Ilosport**.

Mardi 11 sept *	Escaliers d'Evian + 8 fois ceux du tri postal (9km) + gainage
Jeudi 13 sept *	Montigny, Curtenay, Crétal, ruisseau de Coppy, Maxilly, stade, Maraiche. 12 km
Mardi 18 sept *	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine). 9 km + gainage
Jeudi 20 sept *	Parcours n°3 Neuvecelle, m(10km)airie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.
Mardi 25 sept	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 6 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapides / récup 3 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide. 11 km + gainage
Jeudi 27 sept	Parcours n°2 (11km) Neuvecelle, Curtenay, Chemin de Presle, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade.
Sam 29 ou dim 30	Sortie longue à décider pour préparation Morat Fribourg
Mardi 2 oct	Escaliers d'Evian : 9km + 10 fois ceux du tri postal + gainage
Jeudi 4 oct	Parcours n°1 : Golf, lac, bar Henchoz, (émir), église de Maraiche, stade. (9 ou 11km)
Dim 7 oct	Morat Fribourg (17km)
Mardi 9 oct	Neuvecelle, Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade.
Jeudi 11 oct **	Echauffements + éducatifs + 4 x(400m + 300m + 200m) + gainage
Dim 14 oct	cross de la SAEME à Larringes. (4.8 et 9.6km)
Mardi 16 oct **	Echauffements + éducatifs puis 3x1000m , 2x2000m récup 2' entre chaque série. Gainage
Jeudi 18 oct	Parcours n°1 à l'envers + gainage

Entraînements « Diesels » 11 septembre au 17 novembre 2018

Dim 21 oct	<i>course de Cervens (12km)</i>
Mardi 23 oct	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 5 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 25 oct	Parcours n°4 (≈9km) Neuvecelle, Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade. Gainage
Dim 28 oct	<i>Lausanne (10km, semi et marathon).</i>
Mardi 30 oct	Echauffements jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian. 8 fois ceux du tri postal. Retour au stade par la Verniaz. ≈ 10km
Jeudi 1^{er} nov	Jooging à décider sur place
Dim 4 nov	<i>cross des Hermones au Lyaud à 9h30. (12 km)</i>
Mardi 6 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 8 nov	Neuvecelle, Maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade. Gainage
Dim 11 nov	<i>Sortie longue à décider pour préparer Beaune</i>
Mardi 13 nov **	Echauffement puis 1000m + 2000m + 3000m 3' récupération entre chaque. Gainage
Jeudi 15 nov	Parcours n°5 9km Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade. Gainage
Sam 17 nov	<i>Beaune (côte d'or 21) 10km et 21km</i>

***** Responsables : Patricia et/ou Manu

****** Possibilité de remplacer la séance par un jooging à décider sur place pour le groupe 2.

Pour les courses le maillot d'Evian off course est obligatoire. Le demander à Dominique.