

Entraînements « Diesels » 20 novembre au 31 décembre 2018

RV à 18H30 AU STADE
gilet fluorescent obligatoire

- # Possibilité de réduire les distances et les fréquences des exercices pour le groupe 2.
- # 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 consultez le site de **Ilosport**.

Mardi 20nov	Escaliers d'Evian + 10 fois ceux du tri postal (10 km) + gainage
Jeudi 22 nov	Parcours n°1 : Golf, lac, bar Henchoz, (émir), église de Maraîche, stade. (9 ou 11km)
Mardi 27 nov	Relais à l'américaine sur parcours n° 4 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine). (9 km) + gainage
Jeudi 29 nov	Neuvecelle, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, la verniaz,chez Tony, stade. (11 km) Gainage
Dim 2 déc	Jogging 1h30 RV à 10h00 cité de l'eau Amphion.
Mardi 4 déc	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 6 déc	Parcours n°2 (10km) Neuvecelle, Curtenay, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade.
Dim 9 déc	Jogging 1h30 RV à 10h00 bois de ville à Thonon
Mardi 11 déc	stade Echauffement puis éducatifs: 5 x (100 rapide / 100 lent) récup 2' 5 x (200 rapide / 100 lent) récup 2' 5 x 400m récup 1'30 entre chaque 400m
Jeudi 13 déc	Parcours n°1 : Golf, lac, bar Henchoz, (émir), église de Maraîche, stade. (9 ou 11km)
Dim 16 déc	Jogging 1h30 RV à 10h00 stade
Mardi 18 déc	stade Echauffement puis éducatifs: 5 x 1000m (4'30 à 4'45) récup 2' entre chaque 1000m
Jeudi 20 déc	Neuvecelle, Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, stade. (10 km)
Mardi 25 déc	JOYEUX NOEL
Jeudi 27 déc	Parcours n°5 11 km Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, la Verniaz, chez Tony, stade.

Reprise jeudi 3 janvier 2019 programme à venir