

# Entraînements « Diesels » janvier à juin 2019

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Liste des principales courses du Chablais et en Suisse</p>                                                                                                                                                                     | <p>30 mars Anthy<br/>7 avril la Capéçonne<br/>22 avril semi marathon Annecy<br/>12 mai Genève semi et marathon<br/>19 mai Allingeoise 9, 18 km<br/>15 juin trail des crêtes 18 à 83 km</p>                                                               |
| <p><b>RV à 18H30 AU STADE</b><br/><b>gilet fluomarches obligatoire</b></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.<br/>Ces sorties peuvent être modifiées voire annulées en cas d'intempéries.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mardi 15 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Escaliers d'Evian : <b>9km</b><br>10 fois ceux du tri postal                                                                                                                                                                                             |
| Jeudi 17 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Parcours n° 1 : 10km</b><br>Maraiche, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, hôtel la Verniaz, ateliers municipaux.                                                                                                                          |
| Mardi 22 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Relais à l'américaine sur <b>parcours n° 4</b> à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine).<br><b>9 km</b>                                                                                                                                            |
| Jeudi 24 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mairie Neuvecelle, Montigny, Croix de Moury, Emir, Piscine, golf, stade.<br><b>12 km</b>                                                                                                                                                                 |
| Mardi 29 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Echauffement 20' jusqu'au funiculaire.<br>Educatifs puis 6 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapides / récup<br>3 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide. |
| Jeudi 31 janvier                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Parcours n°2 ≈ 11km</b><br>Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, la verniaz,chez Tony, stade.                                                                                                                            |
| <b>Samedi 2 ou Dimanche 3 février</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>A décider le jeudi précédent puis confirmation par mail.</b>                                                                                                                                                                                          |
| Mardi 5 février                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Relais à l'américaine sur <b>parcours n° 4</b> à l'envers (depuis Henchoz jusqu'au tri postal).<br><b>9 km</b>                                                                                                                                           |
| jeudi 7 février                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Parcours n° 5 : 10km</b><br>Maraiche, bar Henchoz, Parc Dolfus, gare Sncf, rue Nationale, Nant d'enfer, gare funiculaire.                                                                                                                             |
| Mardi 12 février                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Echauffements puis 3x100m, 3x200m , 3x400m, 3x600m : récup 2' entre chaque série.                                                                                                                                                                        |
| jeudi 14 février                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Parcours n° 4 : 9km</b><br>Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.                                                                                                                                                                |
| <b>Samedi 16 ou Dimanche 17 février</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>A décider le jeudi précédent puis confirmation par mail.</b>                                                                                                                                                                                          |
| Mardi 19 février                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Escaliers d'Evian : <b>9km</b><br>10 fois ceux du tri postal                                                                                                                                                                                             |

# Entraînements « Diesels » janvier à juin 2019

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jeudi 21 février                                     | <b>Parcours n° 5 : 11km ou Parcours n° 4 : 9 km</b><br>Golf, lac, bar Henchoz, émir, église de Maraîche, stade.                                                                                                                                          |
| Mardi 26 février                                     | Echauffement 20' jusqu'au funiculaire.<br>Educatifs puis 6 tours découpés en 3 parties : descente/ plat/ montée en alternant les allures rapides / récup<br>3 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide. |
| jeudi 28 février                                     | <b>8 km</b><br>Golf, lac, bar Henchoz, resto le Cygne, avenue des grottes, route d'Aunières, stade.                                                                                                                                                      |
| <b>Samedi 2 ou Dimanche 3 mars</b>                   | <b>A décider le jeudi précédent puis confirmation par mail.</b>                                                                                                                                                                                          |
| mardi 5 mars                                         | Relais à l'américaine sur <b>parcours n° 4</b> à l'envers (depuis bar Henchoz jusqu'à la piscine ou tri postal pour ceux qui veulent).                                                                                                                   |
| jeudi 7 mars                                         | <b>Parcours n° 5 : 11km ou Parcours n° 4 : 9 km</b><br>Golf, lac, bar Henchoz, émir, église de Maraîche, stade.                                                                                                                                          |
| mardi 12 mars                                        | Echauffements puis éducatifs et 5x 200m (< 45sec) + 5x400m (< 1'45) ou test VMA                                                                                                                                                                          |
| jeudi 14 mars                                        | <b>Parcours n° 1 : 10km</b><br>Maraiche, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, hôtel la Verniaz, ateliers municipaux.                                                                                                                          |
| mardi 19 mars*                                       | <b>Prépa marathon 10 x 300m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                               |
| jeudi 21 mars                                        | <b>Parcours n°2 ≈ 11km</b><br>Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, la Verniaz, chez Tony, stade.                                                                                                                           |
| <b>samedi 23 mars*</b><br><b>10h stade</b>           | <b>Prépa marathon 3x 1000m + 3 x 800m</b>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dimanche 24 mars*</b><br><b>10h Cité de l'eau</b> |  <b>-1h !!! jogging 16 km</b>                                                                                                                                         |
| Mardi 26 mars*                                       | <b>Prépa marathon 6 x 300m + 6 x 400m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                     |
| jeudi 28 mars                                        | Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. <b>10 km</b>                                                                                                                                                                                 |
| <b>Samedi 30 mars*</b>                               | <b>Prépa marathon 5 x 1000m + 3 x 2000m</b>                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dimanche 31 mars*</b><br><b>10h Vérossier</b>     | <b>jogging 15km</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Mardi 2 avril*                                       | <b>Prépa marathon 10 x 400m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                               |
| Jeudi 4 avril*                                       | <b>Prépa marathon 3 x 2000m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dimanche 7 avril*</b>                             | <b>La Capéçonne 7.6 et 13.3 km</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| Mardi 9 avril*                                       | <b>Prépa marathon 8 x 600m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                                |
| jeudi 11 avril*                                      | <b>Prépa marathon 2 x 2000m + 2 x 3000m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dimanche 14 avril*</b><br><b>9h30 stade</b>       | <b>jogging 20km</b><br><b>A&amp;R les Combes. Compléter par qqs tours de stade</b>                                                                                                                                                                       |
| Mardi 16 avril*                                      | <b>Prépa marathon 10 x 400m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                               |
| jeudi 18 avril*                                      | <b>Parcours n° 7 : 12 km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, Curtenay, Presles, Curtenay, Neuvecelle, Stade.                                                                                                                                            |
| <b>Dimanche 21 avril*</b><br><b>9h30 Vérossier</b>   | <b>jogging 22km maxi</b>                                                                                                                                                                                                                                 |
| Mardi 23 avril*                                      | <b>Prépa marathon 10 x 200m</b> ou footing                                                                                                                                                                                                               |

# Entraînements « Diesels » janvier à juin 2019

|                                                    |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeudi 25 avril                                     | Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. <b>10 km</b>                                                                         |
| <b>Samedi 27 avril*</b>                            | <b>Prépa marathon 1000m+2000m+3000m</b> ou footing                                                                                               |
| <b>Dimanche 28 avril*</b><br><b>9h30 Abondance</b> | <b>jogging 25km maxi</b><br><b>A&amp;R Châtel</b>                                                                                                |
| Mardi 30 avril                                     | <b>Parcours n° 4 à l'envers: 9km</b><br>Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.                                              |
| Jeudi 2 mai                                        | <b>Parcours n° 1 : 10km</b><br>Maraiche, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, hôtel la Verniaz, ateliers municipaux. <b>+ 10x100m</b> |
| <b>Samedi 4 mai*</b><br><b>9h cité de l'eau</b>    | <b>jogging 15km maxi</b>                                                                                                                         |
| Mardi 7 mai                                        | Jogging 45'                                                                                                                                      |
| Jeudi 9 mai                                        | Jogging 40'                                                                                                                                      |
| <b>Dimanche 12 mai</b>                             | <b>Marathon et semi de GENEVE</b>                                                                                                                |
| Mardi 14 mai                                       | <b>Parcours n° 4 : 9km</b><br>Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.                                                        |
| Jeudi 16mai                                        | <b>Parcours n° 3 : 11km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.                                   |
| Mardi 21 mai                                       | Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. <b>10 km</b>                                                                         |
| Jeudi 23 mai                                       | Maraiche, curtenay, Crétal, ruisseau de Coppy, Maxilly, stade, Maraiche. <b>12 km</b>                                                            |
| Mardi 28 mai                                       | Footing autour du stade                                                                                                                          |
| Jeudi 30 mai                                       | <b>Parcours n° 7 : 12 km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, Curtenay, Presles, Curtenay, Neuvecelle, Stade.                                    |
| Mardi 4 juin                                       | Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. <b>10 km</b>                                                                         |
| Jeudi 6 juin                                       | <b>Parcours n° 7 : 12 km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, Curtenay, Presles, Curtenay, Neuvecelle, Stade.                                    |
| Mardi 11 juin                                      | Maraiche, curtenay, Crétal, ruisseau de Coppy, Maxilly, stade, Maraiche. <b>12km</b>                                                             |
| Jeudi 13 juin                                      | <b>Parcours n° 3 : 11km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.                                   |
| Mardi 18 juin                                      | Footing dans les bois                                                                                                                            |
| Jeudi 20 juin                                      | Footing dans les bois                                                                                                                            |
| Mardi 25 juin                                      | Golf, fontaine Publier, feu vert, retour par le golf. <b>11 km</b>                                                                               |
| Jeudi 27 juin                                      | <b>Parcours n° 3 : 11km</b><br>Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.                                   |

\*Sorties spécifiques pour ceux qui préparent le marathon ou le semi de Genève. Pour les autres un footing est prévu en semaine. Le dimanche c'est ouvert à tous

