

Entraînements «Diesels» du 10 septembre au 19 décembre 2019

RV à 18H30 AU STADE

gilet fluo obligatoire

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. A décider le jeudi qui précède.

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

Pensez aux étirements qui réduisent les courbatures.

Un groupe 2 peut être constitué et réduire la longueur et/ou la difficulté des parcours

Mardi 10 sept	Footing
Jeudi 12 sept *	Relais à l'américaine sur parcours n° 1 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine ou le tri postal). 9 km
Mardi 17 sept *	Parcours n°3 (10 km) Neuvecelle, mairie, Montigny, garage Jésus, bois de Neuvecelle, collège, stade.
Jeudi 18 sept *	Maraiche, Curtenay, Crétal, ruisseau de Coppy, Maxilly, stade, Maraiche. 12 km
Mardi 24 sept *	Escaliers d'Evian : + 5 à 10 fois ceux du tri postal 9km
Jeudi 26 sept *	Golf, fontaine Publier, feu vert, retour par le golf. 11 km
Mardi 1er oct *	Parcours n°2 (11km) Neuvecelle, Curtenay, Chemin de Presle, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade.
Jeudi 3 oct	Parcours n°1 ou n°5 : Golf, lac, bar Henchoz, (émir), église de Maraïche, stade. (9 ou 11km)
Dim 6 oct	Morat Fribourg (17km)
Mardi 8 oct	Echauffement + éducatifs + 3 x(200m + 400m) + 2 x 1000m <u>ou footing</u>
Jeudi 10 oct	Parcours n°2 (11km) Neuvecelle, Curtenay, Chemin de Presle, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade.
Mardi 15 oct	Echauffement + éducatifs puis 1000m + 2000m + 3000m (2' récupération entre chaque) <u>ou footing</u>
Jeudi 17 oct	Neuvecelle, Maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade.
Dim 20 oct	course de Cervens (12km)
Mardi 22 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 24 oct	Parcours n°1: Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraïche, stade. (9 km)
Dim 27 oct	<i>On recule les montres d'une heure (à 3h il sera 2h)</i> Lausanne (10km, semi et marathon).
Mardi 29 oct	Echauffement jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian.

Entraînements «Diesels» du 10 septembre au 19 décembre 2019

	10 fois ceux du tri postal. Retour au stade par la Verniaz.
Jeudi 31 oct	Parcours n°1 à l'envers + 3 x montée de la côte menant gare funiculaire
Dim 3 nov	cross des Hermones au Lyaud à 9h30. (12 km)
Mardi 5 nov	Relais à l'américaine sur parcours n° 1 à l'envers (depuis Henchoz jusqu'à la piscine ou le tri postal). 9 km
Jeudi 7 nov	Neuvecelle, Maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade.
Dim 10 nov	Course des rives à Thonon 11,5 km
Mardi 12 nov	Echauffement puis 1000m + 2000m + 3000m 2' et 3' récupération entre chaque ou footing
Jeudi 14 nov	Parcours n°1 ou n°5 9km ou 11km Golf, lac, bar Henchoz/emir, église de Maraîche, stade.
Mardi 19 nov	Echauffement + éducatifs + 3 x(200m + 300m + 400m) + 2 x 1000m ou footing
Jeudi 21 nov	Parcours n°5 à l'envers 11km
Sam 23 nov	Semi /marathon du Beaujolais
Mardi 26 nov	Parcours n°2 ≈ 11km Maraiche, Maxilly, Croix de Moury, Montigny, mairie de Neuvecelle, la verniaz, chez Tony, stade.
Jeudi 28 nov	Parcours n° 1 : 9km Route du Golf, lac, bar Henchoz, église de Maraîche, stade.
Mardi 3 déc	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 3 tours découpés en 3 parties: descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup. 5 X descente lente, plat montant rapide. Demi-tour. Plat descendant lent puis montée rapide.
Jeudi 5 déc	Footing parcours à décider dur place
Mardi 10 déc	Echauffement + éducatifs + 2 x 2000m (9') +2' récup puis 3 x 1000m (4'30) ou footing
Jeudi 12 déc	Footing parcours à décider sur place
Mardi 17 déc	Echauffement jusqu'à l'embarcadère puis escaliers d'Evian. 12 fois ceux du tri postal. Retour au stade par la Verniaz. ≈ 10km
Jeudi 19 déc	Footing parcours à décider sur place

* Responsables : Manu / Michel

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

