

Planning d'entraînements Loisirs Mardi-Jeudi-Samedi + Préparation SaintÉlyon

Rdv Stade 18h30
Gilet fluorescent obligatoire + frontal conseillée

- Possibilité de réduire les distances et les fréquences des exercices en fonction des niveaux
- Pensez bien aux étirements, cela évite les courbatures
- Un peu de renforcement musculaire (gainage) aide beaucoup à la progression.

Jeudi 23 septembre	Séance Escaliers avec 8 fois la montée de la Poste + gainage
Samedi 25 septembre	Sortie Meillerie - 2h-2h30 RDV chez Manu 14h15 - Meillerie - Locum - allée/retour
Mardi 28 septembre	Séance Parc de Maxilly 30s -30s - 8 fois 30s accélération - 30s récupération + 2 fois optionnel
Jeudi 30 septembre	Footing Parcours Verniaz Services Techniques Chez Bavoux et Baisinges
Dimanche 3 octobre	Sortie Bois de Larringes - 2h-2h30 Rdv 9h Parking du collège du Gavot - Saint-Paul - Mont Bénand - Bernex - Retour
Mardi 5 octobre	Sortie Funiculaire Echauffement éducatif 5 tours + 5 à l'envers
Jeudi 8 octobre	Footing Stade - Emir - Les quais - Noailles - Route du Golf - Stade - 11 km
Samedi 9 octobre	Parcours Vallonné - 2h 2h30 RDV 14h30 Col Creusaz Bernex - La Joue - Hucel - Eglise de Thollon - Col de Creusaz - Mont Bénand (Option)
Mardi 12 octobre	Fractionné parking du collège Les Rives Echauffement 20 min - 5* 100 - 100 de récup - 4*200 - 100 de récup - 3 * 300 - 200 de récup
Jeudi 14 octobre	Footing Quais d'Evian - Emir - Montigny - Neuvecelle - Stade
Dimanche 17 octobre	Sortie 2h30 à définir
Mardi 19 octobre	Séance Escaliers avec 8 fois la montée de la Poste + gainage
Jeudi 21 octobre	Footing à la Frontale Neuvecelle - Curtenay - Presles - Maxilly - Maraiche - Stade - 12 km
Samedi 23 octobre	Sortie 3h RDV Eglise Saint Paul - Les Prés Fleuris - Bénand - Bernex - Granges Blanches - Saint Paul
Mardi 26 octobre	Fractionné Parc Dolfuss
Jeudi 28 octobre	Footing Montigny - Croix de Moury - Maxilly - Maraiche - Stade

Dimanche 31 octobre	Sortie 3h RDV Bernex - Fétuïères - Chalets d'Oche - Darbon - Bise - Col de Pavis - Arêtes de Pelluaz - Tête des Fieux - Bernex
Mardi 2 novembre	Sortie Funiculaire
Jeudi 4 novembre	Footing Henchoz en montant
Dimanche 7 novembre	Course du Lyaud - 12 km - 600 D+ Séance Libre 3 h Vallonné Plateau de Gavot
Mardi 9 novembre	Footing récup Montigny - Maxilly - Maraiche - Stade
Jeudi 11 novembre	Sortie Côte - footing jusqu'au port - montée des Grottes - cimetière de Neuvecelle - La Verniaz - Services Techniques Evian - boulevard du Clou - Thony - Retour Stade
Samedi 13 novembre	Sortie 4h - Frontale obligatoire RdV 15h Lac de La Beunaz - Col de Creusaz - Lajoue - Chalet de Cornien - Vieilles Cases - Borée - Arêtes des Mémises - Col de Pertuit - Col de Creusaz
Mardi 16 novembre	Relais à l'Américaine - parcours à l'envers
Jeudi 18 novembre	Footing : Golf
Samedi 20 novembre	Sortie de nuit RDV 6 h Parking Décathlon - La Capéçone
Mardi 23 novembre	Footing d'une heure à définir
Jeudi 25 novembre	Footing d'une heure à définir
SAINTE LYON	Bonne course - Bonne Nuit
Mardi 30 novembre	Footing récup
Jeudi 2 décembre	Resto

Il n'y a pas de 1er, il n'y a pas de dernier, on est «un groupe»