

## Entraînements «Diesels débutants» du 20 septembre au 1er décembre

RV à 18H30 AU STADE  
**gilet fluo ou lampe 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.
- # Ces sorties peuvent être modifiées voire annulées en cas d'intempéries.
- # Pensez aux étirements le lendemain matin qui réduisent les courbatures
- #\_L'échauffement est primordial en course à pied. Le but est d'amener l'organisme à la bonne température pour la séance qui suit (le fractionné demande un échauffement plus important qu'un simple jogging)

Mardi 20 sept	Relais à l'américaine (depuis Henchoz jusqu'à la piscine). <b>9 km</b>
Jeudi 22 sept	<b>footing</b>
Mardi 27 sept *	Mairie Neuvecelle, Curtenay, croix de Moury, stade Maxilly, Maraiche, stade <b>9 km</b>
Jeudi 29 sept *	Golf, piscine, bord du lac, montée Henchoz, Maraiche, stade <b>9 km</b>
Mardi 04 oct *	Descente embarcadère puis escaliers d'Evian <b>8km</b>
Jeudi 06 oct *	Eglise Neuvecelle, mairie Neuvecelle, rond point Galia, Maraiche, parc Milly, hotel la Verniaz, stade <b>8 km</b>
Mardi 11 oct *	Bord du lac faire 10 fois 30 sec rapide avec 30 sec de récupération entre chaque, Retour tranquille au stade.
Jeudi 13 oct	Footing 8 à 9 km à décider sur place
Mardi 18 oct	Echauffement + éducatifs + 3 x 100m + 3 x 200m + 2 x 400m <i>Parking du collège</i>
Jeudi 20 oct	<b>(9km)</b> Neuvecelle, Curtenay, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade.
Mardi 25 oct	Escaliers d'Evian
Jeudi 27 oct	Neuvecelle, Maraiche, embarcadère, piscine, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade.
Mardi 1er nov	Footing à décider
Jeudi 03 nov	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 6 à 8 tours découpés en 3 parties: descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup.
Mardi 08 nov	Relais à l'américaine (depuis Henchoz jusqu'à la piscine ) <b>9 km</b>
Jeudi 10 nov	Footing à décider
Mardi 15 nov	Echauffement + éducatifs + 6 x (30 +30) + 2 x 100m + 2 x 200m <i>Parking du collège</i>
Jeudi 17 nov	<b>9km</b> Maxilly, émir, bord du lac jusqu'à la piscine puis retour au stade
Mardi 22 nov	Echauffement + éducatifs + exercices divers
Jeudi 1er déc	Footing à décider

\* responsables : Marina, Jean Paul, Christophe