

Planning d'entraînements Loisirs Mardi Jeudi Automne 2022

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.

Mardi 11 octobre	Echauffement - Gallia - Pompiers - Noailles Scéance Parc Dolfuss 6 boucles alternées lent - rapide - retour Stade
Jeudi 13 octobre	Footing Maraiche - Maxilly - Croix de Moury - Montigny - Neuvecelle - Stade
Samedi 15 octobre	Trail en Champagnes
Mardi 18 octobre	Footing - Emir en montant - stade de Maxilly - Maraiche - retour Stade
Jeudi 20 octobre	Stade - Test VMA avec Philippe
Dimanche 23 octobre	Course Antychoise
Mardi 25 octobre	Echauffement jusqu'à la piscine - PPG 4 * 1000 m à 85, 90 % de VMA - récup 2min30 entre chaque
Jeudi 27 octobre	Footing - Capéçone
Mardi 1er novembre	Footing Montigny - Curtenay - Presles - Croix de Moury - stade Maxilly - Maraiche - retour Stade
Jeudi 3 novembre	Echauffement jusqu'au stade de Maxilly 2 fois 8 x30/30 à 100% de VMA - 2min récup entre bloc 6 fois les diagonales - retour stade
Dimanche 6 novembre	Cross des Hermones au Lyaud
Mardi 8 novembre	Escaliers d'Evian + 10 fois le centre de tri + gainage
Jeudi 10 novembre	Footing d'Henchoz en montant
Dimanche 13 novembre	Course de Rives à Thonon
Mardi 15 novembre	Footing Montigny - Crétal - Copsy - Maraiche - Retour Stade
Jeudi 17 novembre	Echauffement jusqu'à la piscine 5000 m - piscine - Lumina - débarquière - 75 % de VMA - Allure marathon
Dimanche 20 novembre	10 km d'Annemasse

Mardi 22 novembre	Echauffement 20 min Stade 2 fois 8x200 m - 100% de VMA - 45s de récup entre chaque - 3 min de récup entre les blocs
Jeudi 24 novembre	Relais à l'Américaine - Sur les quais par groupe de niveaux
Mardi 29 novembre	Footing Gallia - Descente d'Henchoz - Quai - Piscine - Source Cachat - Funiculaire jusqu'en haut de la Verniaz - retour Stade
Jeudi 1er décembre	Séance Funiculaire - 10 fois en alternant la vitesse + 3 fois à l'envers
Mardi 6 décembre	Echauffement 20 min Stade 2 fois 5x400 m - 95% de VMA - 1min de récup entre chaque - 3 min de récup entre les blocs
Jeudi 8 décembre	Footing Emir en descendant
Mardi 13 décembre	Footing + Arrêt vin chaud Flottins
Jeudi 17 décembre	Escaliers d'Evian + resto

Les sorties du week-end sont à définir la semaine précédente, seul ou en groupe au gré des envies de chacun.

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