

Entraînements «Diesels grp Jac» de décembre 2022 à mars 2023

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 et spécifique qu'un simple jogging)

Mardi 29 nov	Footing jusqu'à l'embarcadère puis Escaliers d'Evian
Jeudi 1er déc	Mairie Neuvecelle, Curtenay, croix de Moury, stade Maxilly, Maraiche, stade 9 km
Mardi 6 déc	Echauffement + éducatifs + 5 x 100m + 3 x 200m + 1 x 400m <i>Parking du collège</i>
Jeudi 8 déc	Golf, piscine, bord du lac, montée Henchoz, Maraiche, stade 9 km
Mardi 13 déc	Eglise Neuvecelle, rond point Galia, le cygne, les flottins, vin chaud!! stade
Jeudi 15 déc	Eglise Neuvecelles, Maxilly, petite rive, gare sncf, tri postal, stade 9km
Mardi 20 déc	Golf, piscine, Bord du lac: faire 2 x 8 x 30 sec rapide avec 30 sec de récupération entre chaque, Retour tranquille au stade.
Jeudi 22 déc	Footing 8 à 9 km à décider sur place.
Mardi 3 janv	<i>Footing de reprise</i>
Jeudi 5 janv	Neuvecelle, Curtenay, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade. 9km
Mardi 10 janv	Escaliers d'Evian
Jeudi 12 janv	Neuvecelle, Maraiche, embarcadère, buvette Cachat, Nant d'enfer, station funiculaire, stade. 9km
Mardi 17 janv	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 8 tours découpés en 3 parties: descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup.
Jeudi 19 janv	Neuvecelle, maxilly, Emir, piscine, gare, tri postal, stade. 10km
Mardi 24 janv	Relais à l'américaine (depuis Henchoz jusqu'à la piscine) 9 km
Jeudi 26 janv	Golf, piscine, petite rive, maraiche, stade 9km
Mardi 31 janv	Echauffement + éducatifs + 6 x 100m + 6 x 200m <i>Parking du collège</i>
Jeudi 2 fév	9km Maxilly, émir, bord du lac jusqu'à la piscine puis retour au stade
Mardi 7 fév	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 5 tours découpés en 3 parties: descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup. Puis 2 X (descente lente, plat rapide. Demi-tour. Plat lent puis montée rapide.)

Entraînements «Diesels grp Jac» de décembre 2022 à mars 2023

Jeudi 9 fév	La Verniaz, bld du clou, les hts d'Evian, bld du golf, stade. 8km
Mardi 14 fév	Embarcadère, piscine, exercices parc Anne de Noaille, stade.
Jeudi 16 fév	Golf, piscine, petite rive, maraiche, stade 9km
Mardi 21 fév	Footing embarcadère, piscine, exercices tri postal, stade. 8km
Jeudi 23 fév	Maxilly, descente émir, gare sncf, tri postal, stade. 10km
Mardi 28 fév	Echauffement + éducatifs + 5 x 100m + 3 x 200m + 2 x 400m Parking du collège
Jeudi 3 mars	Neuvecelle, Curtenay, Croix de Moury, Maxilly, Maraiche, stade. 9km
Mardi 7 mars	Relais à l'américaine (depuis Henchoz jusqu'à la piscine) 9 km
Jeudi 10 mars	Footing: c'est vous qui décidez du lieu!
Mardi 14 mars	Echauffement , retour au stade: éducatifs + 3 x 1000m + 1 x 2000m (facultatif). Récupération 3' entre chaque.
Jeudi 16 mars	Embarcadère, piscine, exercices parc Anne de Noaille, exercices tri postal stade.
Mardi 21 mars	Echauffement 20' jusqu'au funiculaire. Educatifs puis 3 tours découpés en 3 parties: descente/ plat/ montée en alternant les allures rapide / récup. Puis 3 X (descente lente, plat rapide. Demi-tour. Plat lent puis montée rapide.)
Jeudi 23 mars	Golf, piscine, petite rive, maraiche, stade 9km
Mardi 28 mars	Bord du lac: 6 fois 30" x 30" puis relais à l'américaine
Jeudi 30 mars	Golf, fontaine Publier, publier centre, retour par le golf. 10 km
DIMANCHE 3 AVRIL	Course La Capéçone à Amphion 7,6km ou 13km

