

Préparation Hiver 2022							
Semaine	Jour		Type	Effort	Allure	Récup	Lieu
1	Mardi	03/01/23	Endurance	Reprise	Tout doux by Pedro		Emir
	Jeudi	05/01/23	VMA courte	2* (10*30"/30")	100%	R = 2'	Services techniques
	Week-end	07/01/23	Ski (roues) de rando				
2	Mardi	10/01/23	VMA longue	800 + 3*600 + 800	90% / 95% / 90%	2' / 1'30"	Stade
	Jeudi	12/01/23	Escaliers		Tout doux y a le Off		Tour d'Evian
	Week-end	14/01/23	Off EOC				
3	Mardi	17/01/23	VMA courte	2*8*200	100%	100m (45s max)	Stade
	Jeudi	19/01/23	Côtes mi-longues		"On avisera sur place" by Pedro		Funiculaire haut
	Week-end	21/01/23	Ski (roues) de fond				
4	Mardi	24/01/23	VMA mi-longue	5*500 + 4*400 + 3*300 + 2*200 + 1*100	90% / 95% / 100% / 105% / 110%	R=2'/2'/1'/1' (r=1'/1'/50"/45")	Stade
	Jeudi	26/01/23	Endurance				Emir by Bernard
	Week-end	28/01/23	Championnat des Alpes de Cross				
5	Mardi	31/01/23	VMA courte	2*6*300	100%	R=2-3' (r=45")	Stade
	Jeudi	02/02/23	Escaliers				La Poste by Carole
	Week-end	04/02/23	Marche nordique				
6	Mardi	07/02/23	VMA longue	2*5*400	95%-98%	R=2' (r=1')	Stade
	Jeudi	09/02/23	Seuil	4*1000	90%	1'30"	En bas
	Week-end	11/02/23	VTT				
7	Mardi	14/02/23	VMA variée	2* (1500 + 5*200)	90% / 100%	R= 3' (r = 1'30" / 40")	Stade
	Jeudi	16/02/23	Endurance				Amphion
	Week-end	18/02/23	Ski (roues) de piste				
8	Mardi	21/02/23	VMA longue	4* (600-400-300)	90% / 95% / 100%	R=2' (r=1'30" / 1')	Stade
	Jeudi	23/02/23	Fartlek	4* (30"/3'/30")	Vite / Soutenu / Vite	R = 1'30	En bas
	Week-end	25/02/23	Escalade				
9	Mardi	28/02/23	VMA courte	2 * (7 *250)	100%	R=2-3' (r=45")	Stade
	Jeudi	02/03/23	Côtes	4* (30" - 45" - 1' - 45" - 30")	Vite	R = 2'30" / r = Chaise	Funiculaire (chaise longue)
	Week-end	04/03/23	Sortie Ski de rando				
10	Mardi	07/03/23	VMA variée	2000-1500-1000-800-500-300-200	80% / 85% / 90% / 95% / 100% / 110 % / 120 %	2' / 1'30" / 1'30" / 1' / 1' / 50"	Stade
	Jeudi	09/03/23	Endurance	Descente souple	Toux doux		Oh 2 Bobets
	Week-end	11/03/23	Sortie longue				
11	Mardi	14/03/23	VMA courte	2* (10 * 36/36)	100%	R = 2'	Stade
	Jeudi	16/03/23	Spécifique	3*10'	Semi	R = 2'	En bas
	Week-end	19/03/23	Anthychoise				
12	Mardi	21/03/23	VMA variée	4* (300-500-200)	100% / 95% / 110%	R = 2' (r = 1' / 1'30")	Stade
	Jeudi	23/03/23	Spécifique	3*3000	Semi	R = 2'	En bas
	Week-end	26/03/23	Lyaud Trail				
13	Mardi	28/03/23	VMA variée	3*300-1000-3*300-1000	100% / 90%	1' / 2' / 1' / 2'	Stade
	Jeudi	30/03/23	Spécifique	2*4000	Semi	R = 2'	En bas
	Week-end	02/04/23	Capegone				
14	Mardi	04/04/23	VMA courte	3* 5* (30/30-15/15)	100%/110%	R = 1'30"	Services techniques
	Jeudi	06/04/23	Spécifique	4000 / 2000 / 4000	Semi	R = 2'	En bas
	Week-end	08/04/23					
15	Mardi	11/04/23	VMA courte	15*200 (c'est vite fait)	100%	40"	Stade
	Jeudi	13/04/23	Endurance		Tranquille hein samedi y a Semi		Canap
	Week-end	15/04/23	Semi Annecy				