

Planning d'entraînements Loisirs Mardi Jeudi d'Automne 2023

Rdv Stade 18h30

groupe Seb: à alléger

Gilet fluorescent obligatoire + frontale fortement recommandée

- 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.

PENSEZ AUX GILETS FLUORESCENTS ET A LA LAMPE FRONTALE

mardi 26 septembre	relais américain - descente d'Henchoz - départ quai
jeudi 28 septembre	bois de Neuvecelle - footing et lacets à Flo dans le parc de Neuvecelle - prévoir frontale
dimanche 30 sept	montée de bise Vacheresse
mardi 3 octobre	funiculaire triangle: 6X le grand triangle - 2X à l'envers
jeudi 5 oct	possibilité d'octobre rose à Larringes (RDV 18h) maraiche - passerelle Maxilly - bois du bal - chez coppy
samedi 7 oct	off des kiwanis
mardi 10 oct	VMA courte 30x30: 2x 10 (30x30) _ 100% VMA _ 3 min entre les 2 blocs Groupe seb: 2x6 (30x30)
jeudi 12 oct	1min/3min/5min/3min/1 min- 100%/95/90/95/100 - vers tennis récup 1/1'30/2'/1'30/1 marche (info : VMA pour groupe de Pedro)
week end	
mardi 17 oct	escaliers- gainage à la fin
jeudi 19 oct	test VMA - stade - (groupe diesel)
Week end	trail du lac du bourget
mardi 24 oct	golf - montée d'Henchoz - Verniaz
jeudi 26 oct	VMA longue 2x (5x400m) - 95% - récup 3min entre chaque bloc stade
Week end;	
mardi 31 oct	seuil ; 1000m/2000/1000 - à 85% pour VMA basse - 90% pour VMA plus haute récup 1'30/2' sur les quais
jeudi 2 nov	VMA courte au stade - 2X (3x(300/200/300)) - 100%/105%/100% - récup 3 min entre bloc - récup entre les 300/200/300: 45"/35"/25

05-nov	trail des hermones
mardi7 nov	cotes mi longues (Henchoz) :4 séries de montée 4 min descente 3 min
jeudi 9 nov	VMA courte2x (8X200m) 100% - R=2min (r =40") seb : 5X200m
We	course des rives
mardi 14 nov	montée à St Paul avec frontale - entrainement SaintÉLyon
jeudi 16 nov	VMA courte 2X 10X(36/36) -100%- R=2min avec Philippe au stade
WE	10 km Annemasse
mardi 21 nov	5x 1000m - 90% - R=1min 30 sur les quais(groupe Seb 3 voir 4 x)
jeudi 23 nov	capéçone depuis le stade avec frontale
WE	
mardi 28nov	2X 10x (30/30) sur les quais
jeudi 30 nov	footing à définir
week end	Saintélyon ou course des ducs
mardi 5 dec	footing Emir en descendant
jeudi 7 dec	2X20 min allure marathon - entre72 et 80%
we	
mardi 12 déc	800/3x600/800 - 90%/95%/90% - R: 2min/1min30/2min - stade
jeudi 14 déc	footing - restaurant
WE	
mardi 19 déc	escaliers- gainage à la fin
jeudi 21 déc	footing quai - vin chaud flottins
WE	le marathon du traineau
	il n y a pas de premier ,ni de dernier ,on est un groupe qui prend du plaisir