

Planning Entrainement Diesel & Loisir Printemps/Eté 2025

			RDV : 18h30 au stade					
			Possibilité d'adapter les entrainements en fonction des conditions météo					
Semaine	Jour	Date	Type	Effort	Allure	RDV	Lieu	Chaussures
17	mardi	22-avr	Reco Urban Trail			Stade	Evian	Route
	jeudi	24-avr	Footing	Bois de Neuvecelle		Stade	Bois	Trail
	Week-end			Urban Trail				
18	mardi	29-avr	Escaliers			Stade	Evian	
	jeudi	01-mai	Footing	Chemin de Presles		Stade		Route/Trail
	Week-end			Ultra montréal de Thollon 3/5				
19	mardi	06-mai	Fractionné	Parc Dolfus		Stade	Dolfus	Route
	jeudi	08-mai	Trail	Bois de Larringes		College de Gavot	RDV college de Gavot	Trail
	Week-end							
20	mardi	13-mai	côtes longues	3X(montée: 6min, descente 4min30)		Stade	Potruz gite bois Ramé	Route
	jeudi	15-mai	Footing	Quai > Emir > Montigny>Retour		Stade		Route
	Week-end			Allingeoise / Journée Sport Santé à Abondance				
21	mardi	20-mai	Footing	Stade Maxilly > Passerelle > Quai > Aviron > Golf		Stade		Route
	jeudi	22-mai	Relais Americain	Piscine > Quai > Henchoz > Eglise > Verniaz > Service tech.		Stade		Route
	Week-end							
22	mardi	27-mai	Footing	Capecone		Stade		Trail
	jeudi	29-mai	Footing	Arboretum de Maxilly > Dechetterie > Veron > les combes > Veron > Retour		Maxilly	Croix de Moury	
	Week-end			Maxi Race				
23	mardi	03-juin	Specifique	1000/2000/1000	90% de VMA > Recup 3"	Stade		Route
	jeudi	05-juin	Trail	Col de Pertuis > Arêtes des Memises > VTT > Bois de la Corne		Parking de la Creusaz		Trail
	Week-end			Trail de Belleaux				
24	mardi	10-juin	Footing	Maraiche > Maxilly > Passerelle > Chemin de fer > Coppy > Retour		Stade		Trail/Route
	jeudi	12-juin	Specifique	10 x (30x30) X 2 Recup 3'		Stade	College des rives	Route
	Week-end			Trail de Samoens				
25	mardi	17-juin	Trail	Montée de St Paul		Stade		Trail
	jeudi	19-juin	Trail	Marin les vignes		Salle des Fetes de Marin	Marin	Trail
	Week-end			Bernex Trail				
26	mardi	24-juin	Footing	Visite d'Evian par les Gaffes et Montée du Funi		Stade		Route
	jeudi	26-juin	Trail	Delta de la Dranse	Baignade / Casse Croute pour la dernière	Salle Olympe		Route
	Week-end			Course de la Dent d'oche				