

Préparation Automne 2025											
Semaine	Jour		Type		CI	HT	TVA	Récup	Lieu	Chaussures	
37	Mardi	09/09/25	Endurance	Séance découverte (Route)					Henchoz / Emir	Route	
	Jeudi	11/09/25	Endurance	Séance découverte (Chemins)					Bois de Neuvecelle	Trail	
	Week-end	13/09/25	KV Nantaux								
38	Mardi	16/09/25	Fartlek	3*(30/45/1/45/30)		Ressenti		Temps d'effort	Bois de la Capeçone	Trail	
	Jeudi	18/09/25	Côtes courtes	Côtes à Mougey		4 courtes / 3 longues		Descente	Bois de Neuvecelle	Trail	
	Week-end	20/09/25	Triathlon d'Evian + MucoRun								
39	Mardi	23/09/25	VMA Courte	3* 5* (30''/30'' - 15''/15'')		100%/110%			Services techniques	Route	
	Jeudi	25/09/25	Seuil	4*6'	80%	82%	85%	2'	Quais	Route	
	Week-end	27/09/25									
40	Mardi	30/09/25	Ludique	Ateliers travail vitesse puissance (by Thomas)					Stade	Route	
	Jeudi	02/10/25	Fartlek	2* (2'/2' - 5'/3' - 2'/2')	vite / soutenu / vite					La Verniaz	Route
	Week-end	04-05/10/25	UTMJ + Trail des Glières + Urban Thonon								
41	Mardi	07/10/25	VMA Longue	10*30/30 + 10*45/45	100%			R=3'	Services techniques	Route	
	Jeudi	09/10/25	Ludique	Combo Segments Strava + Bières					La Base	Route	
	Week-end	12/10/25	10km Ambilly								
42	Mardi	14/10/25	VMA Longue	2*(5*400)	95%	95%	98%	R=3' (r=1')	Stade	Route	
	Jeudi	16/10/25	VMA Courte	Test VMA	Vite vite vite				Stade	Route	
	Week-end	19/10/25	KV Fully								
43	Mardi	21/10/25	VMA Courte	100%	2* (8*200)	2* (10*200)	3* (8*200)	R=2' (r=40'')	Stade	Route	
	Jeudi	23/10/25	Endurance	90%	4*1000	5*1000	6*1000	R=1'30''	Quais	Route	
	Week-end	26/10/25									
44	Mardi	28/10/25	Côtes mi-longues	3*5 côtes (courtes / mi-longues / longues)				Descente	Funiculaire haut	Route	
	Jeudi	30/10/25	VMA Longue	85%-90%-95%-100%	2* (800/700/600/500)			R=3' (r=1'30)	Stade	Route	
	Week-end	02/11/25	Cross des Hermones								
45	Mardi	04/11/25	VMA Courte	100%/105%	2* 4* (300/200)	2* 4* (300/200)	2* 5* (300/200)	R=2' (r=100m)	Stade	Route	
	Jeudi	06/11/25	Seuil	90%	1000/2000/1000	1000/2000/1000/1000	1000/2000/1000/2000	1'30/2'30	Quais	Route	
	Week-end	09/11/25	Course des Rives								
46	Mardi	11/11/25	VMA Courte	100%	2* 10*(36/36)			R=2'	Stade	Route	
	Jeudi	13/11/25	VMA Longue	90%-95%-90%	800/4*600/800	800/5*600/800	800/6*600/800	2'-1'30'-2'	Stade	Route	
	Week-end	16/11/25									
47	Mardi	18/11/25	Côtes courtes	12*1'1'				Temps d'effort	Chez Potruz	Route / Frontale	
	Jeudi	20/11/25	VMA C+L	100%/82,5%/100%	6*200/2000/6*200	7*200/2000/7*200	8*200/2000/8*200	r=40'' (200) + 2' (2000)	Stade	Route	
	Week-end	23/11/25									
48	Mardi	25/11/25	VMA Longue	95%-98%	2*(5*400)	2*(6*400)	2*(7*400)	R=3' (r=1')	Stade	Route	
	Jeudi	27/11/25	Côtes mi-longues		2* 4'/3'/2'/4'	2* 4'/3'/2'/3'	2* 4'/3'/2'/2'	Temps d'effort	Chez Potruz	Route / Frontale	
	Week-end	30/11/25									
49	Mardi	02/12/25	Seuil	3*2000	85%	88%	90%	2'30''	Quais	Route	
	Jeudi	04/12/25	VMA Courte	100%	2* (6*300)	2* (8*300)	2* (10*300)	R=2' (r=100m)	Stade	Route	
	Week-end	06-07/12/25	Escalade Genève								
50	Mardi	09/12/25	Sauce 2022	800-1200-2000-1200-800	90%/85%/80%			1'30''-2'	Stade	Route	
	Jeudi	11/12/25	Descentes courtes	Endurance + Fondue	Un bout de pain après l'autre			Sapinette	L'Aster	Route	
	Week-end	14/12/25	Cross des Glaisins								
51	Mardi	16/12/25	Côtes courtes	4*(30/45/1'/45/30)	Pas de cadeau, tout le monde pareil			Chaise longue de Noël	Funiculaire	Route	
	Jeudi	18/12/25	Endurance	Vin chaud aux Flottins					Evian	Route	
	Week-end	21/12/25									