

Planning Entrainement Diesel & Loisir Sept à Dec 2025

RDV : 18h30 au stade (Vestiaire en haut des tribunes pour les Loisirs)

Possibilité d'adapter les entrainements en fonction des conditions météo, souhait ou besoins spécifiques de prépa

Frontale et Gilet impératif

Semaine	Jour	Date	Type	Effort		RDV	Lieu	Chaussures
39	Mardi	23-sept	Footing	Sortie Bernard		Stade	Evian	Route
	Jeudi	25-sept	Spécifique	Escalier + 6 x le Tri Postal		Stade	Evian	Route
	Week-end							
40	Mardi	30-sept	Footing	Sortie Vallonnée > Emir en montée		Stade	Evian	Route
	Jeudi	02-oct	Trail	Bois de Neuvecelle > Montigny > Retour sur route		Stade	Evian	Route ou Trail
	Week-end			UTMJ / Trail des Glières / Urban de Thonon / Morath Fribourg				
41	Mardi	07-oct	Footing	Allure tranquille > Recup		Stade	Evian	Route
	Jeudi	09-oct	Spécifique	VMA courte 2x(10x30 30) 100% de VMA Recup 2min entre Blocs	Parking du College	Stade	Evian	Route
	Week-end			VMA au Stade ? / 10 Km d'Ambilly				
42	Mardi	14-oct	Spécifique	Petites côtes en triangle (Lent/rapide)	Parc Dolfus	Stade	Evian	Route
	Jeudi	16-oct	Spécifique	Relais Americain	Quai	Stade	Evian	Route
	Week-end			VMA au Stade ?				
43	Mardi	21-oct	Spécifique	Côte courte 3 x (30' 45' 1m 45' 30') Recup 2min entre blocs	Funiculaire	Stade	Evian	Route
	Jeudi	23-oct	Footing	Montée d'Henchoz		Stade	Evian	Route
	Week-end							
44	Mardi	28-oct	Footing	Côte a Françoise x3		Stade	Evian	Route
	Jeudi	30-oct	Spécifique	VMA longue 4 x 1000 à 85/90% de VMA Recup 1mi30	Quai	Stade	Evian	Route
	Week-end			Cross des Hermones				
45	Mardi	04-nov	Trail	Capeçone à la Frontale		Stade	Evian	Trail
	Jeudi	06-nov	Spécifique	VMA Courte 2x3X(300/200/100) 100%105%110%	Recup 2min entre bloc / 45' 35' 25'			
	Week-end			Courses des Rives				
46	Mardi	11-nov	Footing	Armistice > Tour des Monuments		Stade	Evian	Route
	Jeudi	13-nov	Spécifique	Funiculaire 6x Petits trinagles 3x Grands à l'envers	Funiculaire	Stade	Evian	Route
	Week-end							
47	Mardi	18-nov	Spécifique	VMA Longue 800/3x600/800 90% 95%90%	2 Min 1:30 2 min	Stade	Evian	Route
	Jeudi	20-nov	Trail	Entrainement SaintéLyon	Frontale	Stade	Evian	Trail
	Week-end							
48	Mardi	25-nov	Footing	Maxilly Arboretum Presles Vieille Eglise Cretal Maxilly Retour		Stade	Evian	Route
	Jeudi	27-nov	Specifique	VMA Courte 2x10x36/36 100% de VMA	Recup 2min entre bloc	Stade	Evian	Route
	Week-end			SaintéLyon				
49	Mardi	02-déc	Spécifique	Escalier + 6 x le Tri Postal		Stade	Evian	Route
	Jeudi	04-déc	Footing	Descente Henchoz > Montée Emir> Descente Emir > Montée Henchoz		Stade	Evian	Route
	Week-end			Escalade Geneve				
50	Mardi	09-déc	Spécifique	Cotes chez Potruz > 6min en montée 4.5 en descente X 3		stade	Evian	Route
	Jeudi	11-déc	Footing	Haut d'Evian > Moulin > St Thomas		stade	Evian	Route
	Week-end			Soirée au Resto le 12/12 (60 places Max) / Cross des Glaisins				
51	Mardi	16-déc	Specifique	Scéance à Julien		Stade	Evian	Route
	Jeudi	18-déc	Footing	Les Flottins > Prévoir une piece pour le Vin chaud		Stade	Evian	Route
	Week-end							