

Programme Hiver 2026									
S	Jour			CI	HT	TVA	Récup	Lieu	Chaussures
2	Mardi	06/01/26	4* (30" - 45" - 1' - 45" - 30")	/	/	/	R = 2'	Services techniques	Route
	Jeudi	08/01/26	2* X * 400	5 @ 95%	5 @ 95%	6 @ 98%	r=1' ; R=3'	Stade	Route
	Week-end	11/01/26	Cross Chavanod (73-74)						
3	Mardi	13/01/26	2000-1500-1000-800-500-300	80% / 85% / 90% / 95% / 100% / 110 %			2'/1'30"/1'30"/1'/1'	Stade	Route
	Jeudi	15/01/26	3*3 côtes (courtes / mi-longues / longues)				Descente	Funiculaire haut	Route
	Week-end	18/01/26							
4	Mardi	20/01/26	2*X*200	8	8	10	100m (45s max)	Stade	Route
	Jeudi	22/01/26	2*8' + 3*2'/1'	82% / 90%	85% / 90%	88% / 90%	R=2'	Quais	Route
	Week-end	25/01/26	Cross Passy (38-73-74)						
5	Mardi	27/01/26	X* (600-400-300) @ 90% / 95% / 100%	4	4	5	R=2' (r=1'30" / 1')	Stade	Route
	Jeudi	29/01/26		2* 4'/3'/2'/2'	2* 4'/3'/2'/3'	2* 4'/3'/2'/4'	Descente	Chez Potruz	Route
	Week-end	01/02/26							
6	Mardi	03/02/26	4*300-1000-4*300-1000 @100% / 90%	-	-	+4*300	1' / 2' / 1' / 2'	Stade	Route
	Jeudi	05/02/26	Triangles Dolfus	A définir				Parc Dolfus	Chemin
	Week-end	08/02/26							
7	Mardi	10/02/26	2*2000 + X*1000 @ 85% / 90%	2	3	4	2' / 1'30"	Quais	Route
	Jeudi	12/02/26	6*1' + 6*2'	-	-	-	Descente / 3'	Funiculaire	Route
	Week-end	15/02/26	Cross Mably (AURA)						
8	Mardi	17/02/26	Promenons nous dans les bois					Capécône	Trail
	Jeudi	19/02/26	5*500 + 4*400 + 3*300 + 2*200 + 1*100 @90% / 95% / 100% / 105% / 110%	-1*500 -1*400	-	+1 de chaque	R=2'/2'/1'/1' (r=1'/1'/50"/45")	Stade	Route
	Week-end	22/02/26							
9	Mardi	24/02/26	2* (X*300)	6	8	10	R=2' (r=45")	Stade	Route
	Jeudi	26/02/26	<u>10k</u> : 3*2000 @ 85% <u>5/7k</u> : 2000 / 1000 / 1000 @ 85%				R=2' ; 1'30"	Stade	Route
	Week-end	01/03/26	Ekiden Thonon						
10	Mardi	03/03/26	De Jesus à la Croix					Saint-Paul	Trail
	Jeudi	05/03/26	3*8'	80%	82%	85%	R=2'	Quais	Route
	Week-end	08/03/26	Cross Carhaix (France)						
11	Mardi	10/03/26	X * Montée des Jardins ouvriers	2*3	4 + 3	2*4	Descente rapide	Publier	Route
	Jeudi	12/03/26	3*10'	80%	82%	85%	R=2'	Quais	Route
	Week-end	15/03/26							
12	Mardi	17/03/26	Fartlek : 3*(30/45/1/45/30)	Ressenti			Temps d'effort	Bois de la Capeçone	Trail
	Jeudi	19/03/26	3*8' en côtes	Sang dans la gorge			Descente	Pierre Grosse	Trail
	Week-end	22/03/26							
13	Mardi	24/03/26	X*200/2000/X*200 @ 100%/82,5%/100%	6	7	8	r=40" (200) + 2' (2000)	Stade	Route
	Jeudi	26/03/26	Footing vallonné avec 5 accélérations en côte					Bois de Neuvecelle	Trail
	Week-end	28-29/03/26	Anthychoise (28) + Trail du Lyaud (29)						