

Programme Hiver 2026										
S	Jour		CI	HT	TVA	Récup	Rendez-vous	Chaussures		
14	Mardi	31/03/26	Triangle à Cyril (Côtes à Mougey)		3	3	4	Stade	Trail	
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 500m à 95%									
	Jeudi	02/04/26	Reco Capeçone + segments Strava en montée					Amphion - Cité de l'eau	Mixte Trail/Route	
Spé Marathon avec Phiphi : 3 * 3000m seuil										
Off samedi matin descente cassage de fibre (lieu à définir) / Trail d'Annecy										
15	Mardi	07/04/26	Bois Bernard en Croix		3	3	4	Vite/Lente	Stade	Trail
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 1000m à 90%									
	Jeudi	09/04/26	Déblocage - EF Bois de Neuvecelles + 10 * 45/45 service technique					Stade	Mixte Trail/Route	
Spé Marathon avec Phiphi : 3 * 3000m seuil										
Week-end 11/04/26										
16	Mardi	14/04/26	VMA Courte - 2 * [x * 400]		x=5 @ 95%	x=5 @ 95%	x=6 @ 98%	r=1' ; R=3'	Stade	Route
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 400m à 95%									
	Jeudi	16/04/26	Côte longue Jésus		3*8'	3*10'	3*10'	Descente	Stade	Trail
Week-end 18/04/26										
17	Mardi	21/04/26	x * 1000		x=5 @ 90%	x=6 @ 90%	x=7 @ 90%	r=1'30	Stade	Route
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 1000m à 90%									
	Jeudi	23/04/26	Côtes très longues - Les Lanches		2		Descente	Thollon	Trail	
Week-end 25/04/26										
18	Mardi	28/04/26	Fatrlek Dofus		5*45/45 + 10*1'11' + 5*45/45		r=1'30	Stade	Route	
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 400m à 95%									
	Jeudi	30/04/26	Allure Marathon - 5000		72%	78%	82%	Stade	Route	
Week-end 02/05/26										
19	Mardi	05/05/26	VMA Courte : x * (300-500-200) / @100%/95%/110%		4	5	6	r=1'1'30/2'	Stade	Route
	Spé Marathon avec Phiphi : x * 3000m allure Marathon									
	Jeudi	07/05/26	Promenons nous sur le plateau					Stade	Trail	
Week-end 07/09/52										
20	Mardi	12/05/26	1000m du Plan Fayet		3	4	5	Descente	Eglise de Marin	Trail
	Jeudi	14/05/26	Jour férié -> Segments Strava à définir					Stade	Mixte Trail/Route	
	Week-end 17/05/26									
21	Mardi	19/05/26	Côtes courtes jardins ouvries		2*3	3+4	2*4	r=2'	Stade	Route
	Jeudi	21/05/26	Promenons nous sur le plateau					Stade	Trail	
	Week-end 24/05/26									
22	Mardi	26/05/26	400 de D+ - Du Lac à Pierre Grosse					Stade	Trail	
	Jeudi	28/05/26	Chaise longue funiculaire 4*(30-45-1-45-30)					t effort = descente = chaise	Stade	Route
	Week-end 31/05/26									
23	Mardi	02/06/26	Seuil (1600-1200-800-400) - @85%/85%/90%/95%		2000 à 80%		r=1'30/1'30/1'	Stade	Route	
	Jeudi	04/06/26	Côtes très très longues - Mont Baron + si affinité					OT Bernex	Trail	
	Week-end 07/06/26									
24	Mardi	09/06/26	3*3 côtes (courtes / mi-longues / longues)					Descente	Stade	Route
	Jeudi	11/06/26	Sur les sentiers du Bernex Trail					OT Bernex	Trail	
	Week-end 14/06/26									
25	Mardi	16/06/26	Sortie vallonnée bois d'Allinges					Stade Allinges	Trail	
	Jeudi	18/06/26	Déblocage - EF Bois de Neuvecelles + 10 * 45/45 service technique					Stade	Mixte Trail/Route	
	Week-end 21/06/26									
26	Mardi	23/06/26	Endurance Amphion - Vignes de Marin			Baignade au lac		Amphion - Cité de l'eau	Trail	
	Jeudi	25/06/26	Montagne des sœurs					Le Lyaud	Trail	
	Vendredi	26/06/26	Repas du club					Stade de Lugrin	Crocks	
	Week-end 28/06/26									
Dent d'Oche										