

Planning Entrainement Run&Fun

(Sous reserve de modif météo ou autre)

			TYPE	Détail	Recup	VMA	RDV	Obs	Abs Coach
37	mardi	08-sept	Route	Briefing de rentrée + Sortie cool			Stade		
	jeudi	10-sept	Trail	Bois de Neuvecelle			Stade		
	Week-end			Triathlon d'Evian					
38	mardi	15-sept	Route	Golf > Quai > Henchoz > Maraiche			Stade	Plouf	
	jeudi	17-sept	Trail	St Thomas > Bois de Laringes > Pierre Grosse > Retour			Stade		
	Week-end								
39	mardi	22-sept	Route	Escalier dans Evian + 6x le Tri Postal			Stade	Plouf	
	jeudi	24-sept	Trail	Croix de Moury > Les combres > Retour			Arboretum		
	Week-end								
40	mardi	29-sept	Route	Les Loups			Stade		
	jeudi	01-oct	Trail	La Capeçone			Stade		
	Week-end			UTMJ					
41	mardi	06-oct	Route	Dolfus > Triangle 5x le haut - Recup 3min - 5x Le bas retour par le Golf			Stade		
	jeudi	08-oct	Route	Relais Americain Quai			Stade		
	Week-end								
42	mardi	13-oct	Route	Chez Potruz (6min de Montée/4min30s en descente)X3 - 2min de recup entre bloc			Stade		
	jeudi	15-oct	Route	4X 1000 sur les Quai à 90% de VMA			Stade		
	Week-end			Et maintenant de la sueur et du Fun !!!!!					
43	mardi	20-oct	Route	Sortie a Nathalie			Stade		
	jeudi	22-oct	Route	L'Emir en montant			Stade		
	Week-end			Marathon de Lausanne					