

Column1	Column2	Column3	Column4	Column5	Column6	Column7	Column8	Column9
Automne 2026 groupe diesel								
Pour la sécurité et le bien être de tous, PENSEZ BIEN AU GILET FLUO et à la frontale								
Devoirs "à la maison" : séances de gainage et/où de renforcement musculaire, cela permet d'éviter les blessures								
Semaine	Jour	Type	effort	lieu	Lieu rendez vous	type chaussures	absence coach	
37	Mardi	08/09/26	découverte					
	Jeudi	10/09/26	footing Presles					
	Week-end	12-13/09/2025						
38	Mardi	15/09/26	footing bois de Neuvecelle					
	Jeudi	17/09/26						
	Week-end							
39	Mardi	22/09/26	Spécifiques	côtes courtes 3 X (30' 45' 1 mn 45' 30') récup 2 minutes entre chaque bloc	funiculaire	stade évian	route	Bernard
	Jeudi	24/09/26	Footing	capéçonne depuis stade		stade évian	route ou trail	Bernard
	Week-end							
40	Mardi	29/09/26	Footing	émir en descente		stade évian	route	
	Jeudi	01/10/26	Spécifiques	Relais à l'américaine sur les quais		stade évian	route	
	Week-end	03-04/10/2026	UTMJ + MARATHON LYON + Tartencelloise					
41	Mardi	06/10/26	Spécifiques	VMA courte 2 X (10X30'/30') à 100 % VMA, recup 2 mn entre les blocs	Collège des Rives	stade évian	route	
	Jeudi	08/10/26	Footing	Descente Henchoz, voie ferrée, Coppy, Garage Grépillat, Maraîche		stade évian	route	Manu
	Week-end	11/10/26						
42	Mardi	13/10/26	Spécifiques	VMA longue 4 X 1000 m à 85/90 %VMA récupération 1'30" entre chaque	Quais d'Evian	stade évian	route	
	Jeudi	15/10/26	Spécifiques	Escaliers d'Evian + 6 X Tri postal		stade évian	route	
	Week-end	17-18/10/26	URBAN TRAIL THONON + 10 km AMBILLY + CYCLOTOUR (bénévolat)					
43	Mardi	20/10/26	Footing	Presles (Montigny/Curtenay /Croix de MouryPresles/Curtenay/Montigny		stade évian	route	Céline
	Jeudi	22/10/26	Spécifiques	VMA courte 2 X (3X 300/200/100 m) 100 % 105 % 110 % recup 45"/35"/25" et 2' entre blocs	stade	stade évian	route	Céline
	Week-end	25/10/26	COURSE DU MIROIR DES EAUX					
	Mardi	27/10/26	Spécifiques	funiculaire : 6 X triangle + 3 X aller retour	funiculaire	stade évian	route	Céline
44	Jeudi	29/10/26	Footing	Hauts d'Evian /moulin Champanges/Chonnay		stade évian	route	Céline
	Week-end							
45	Mardi	03/11/26	Spécifiques	côtes longues 3 X côtes à Françoise 3' puis descente tranquille		stade évian	route	
	Jeudi	05/11/26	Footing	Quais/les Grottes/Le Galia/salle des fêtes de Neuvecelle/Verniaz		stade évian	route	
	Week-end	08/11/26	CROSS DES HERMONES					
46	Mardi	10/11/26	Spécifiques	VMA longue 3 X 2000 m à 85 % VMA, récup 2'30" entre blocs	Quais d'Evian	stade évian	route	
	Jeudi	12/11/26	Spécifiques	courte 2 X (5 X 400 m) 95 % VMA avec marche active sur 100 m entre les 400 et 3 mn entre les	stade	stade évian	route	
	Week-end	15/11/26						
47	Mardi	17/11/26	Footing	émir en montant		stade évian	route	
	Jeudi	19/11/26	Spécifiques	Côtes longues POTRUZ 3 X (6 ' montée 4 ' descente)		stade évian	route	
	Week-end							
48	Mardi	24/11/26	Footing	footing sur les quais mais "sans arrêt"	Quais d'Evian	stade évian	route	
	Jeudi	26/11/26	Spécifiques	VMA longue 800/3X600/800 90%, 95 %, 90 % 2' après 800, 1'30" après 600	stade	stade évian	route	
	Week-end	27/11/26	SAINTELYON					
49	Mardi	01/12/26	Spécifiques	Fractionnés : 2 X 6 fois le triangle sur la place rouge	Place rouge	stade évian	route	
	Jeudi	03/12/26	Footing	Montigny/Vieille église/Allamand/Voie Ferrée/réservoir/Grepillat		stade évian	route	
	Week-end	05-06/12/26	ESCALADE GENEVE					
	Mardi	08/12/26	Spécifiques	Relais à l'américaine "montée d'Henchoz" et plus,,,,		stade évian	route	
50	Jeudi	10/12/26	Spécifiques	VMA courte 2 X (10 X36/36) 100 % VMA récup 2' entre bloc	stade	stade évian	route	
	vendredi	11.12.2026	repas de fin d'année			restaurant	de ville	
51	Mardi	15/12/26	Footing	passage aux Flottins "prévoir un billet pour le vin chaud"		stade évian	route	
	Jeudi	17/12/26	Footing	bois de Neuvecelle à la frontale		stade évian	trail	