

Préparation Automne 2026										
Semaine	Jour		Type		CI	HT	TVA	Récup	Lieu	Chaussures
37	Mardi	08/09/26	Endurance		Séance découverte (Chemins)				Bois de Neuvecelle	Trail
	Jeudi	10/09/26	Trail	Triangles à Cyril	3	3	4		Côtes à Mougey	Route
	Week-end	12-13/09/2025	Triathlon d'Evian + Sciezoise + KV Nantaux							
38	Mardi	15/09/26	Fartlek	3*(30/45/1/45/30)		Ressenti		Temps d'effort	Bois de la Capeçone	Trail
	Jeudi	17/09/26	Seuil	3*10'	80%	82%	85%	2'	Quais	Route
	Week-end									
39	Mardi	22/09/26	VMA Courte	3* 5* (30"/30" - 15"/15")		100%/110%			Services techniques	Route
	Jeudi	24/09/26	Côtes longues	2*6' + Montée complète					De Jesus à la Croix	Trail
	Week-end									
40	Mardi	29/09/26	Côtes courtes	3* 8* (30"/30")					Lidl	Route
	Jeudi	01/10/26	Fartlek	X* (4'@85% / 2'@90%)	4	4	5	R=2' (r=1')	Quais	Route
	Week-end	03-04/10/2026	UTMJ + Marathon de Lyon + Tartencelloise							
41	Mardi	06/10/26	VMA Courte	10*30/30 + 10*45/45		100%		R=3'	Services techniques	Route
	Jeudi	08/10/26	Ludique	12k / 400+		Promenous nous sur le Plateau (souple)			Plateau	Trail
	Week-end	11/10/26	Trail du Dourou							
42	Mardi	13/10/26	VMA Courte	100%	2* (6*300)	2* (7*300)	2* (8*300)	R=2' (r=100m)	Stade	Route
	Jeudi	15/10/26	VMA Courte	Test VMA		Vite vite vite		+ Apéro TBD	Stade	Route
	Week-end	17-18/10/26	Urban Trail Thonon + 10 km Ambilly + Cyclotour (Bénévolat)							
43	Mardi	20/10/26	VMA Courte	2* (5*400)	95%	95%	2* (6*400)- 98%	R=3' (r=1')	Stade	Route
	Jeudi	22/10/26	Seuil	90%	4*1000	5*1000	6*1000	R=1'30"	Quais	Route
	Week-end	25/10/26	Course du Miroir des Eaux							
44	Mardi	27/10/26	Côtes mi-longues		3*5 côtes (courtes / mi-longues / longues)			Descente	Funiculaire haut	Route / Frontale
	Jeudi	29/10/26	VMA Longue	85%-90%-95%-95%		2* (800/700/600/500)		R=3' (r=1'30)	Stade	Route
	Week-end									
45	Mardi	03/11/26	Ludique		Ateliers travail vitesse puissance (by Thomas)				Stade	Route
	Jeudi	05/11/26	VMA Courte	100%		2* 10*(36/36)		R=2'	Stade	Route
	Week-end	08/11/26	Cross des Hermones							
46	Mardi	10/11/26	VMA Courte	100%/105%	2* 4* (300/200)	2* 4* (300/200)	2* 5* (300/200)	R=2' (r=100m)	Stade	Route
	Jeudi	12/11/26	Seuil	3*2000	80%	82%	85%	2'	Quais	Route / Frontale
	Week-end	15/11/26	Course des Rives							
47	Mardi	17/11/26	Côtes courtes		12*1'/1'			Temps d'effort	Chez Potruz	Route / Frontale
	Jeudi	19/11/26	VMA C+L	100%/80 à 85%/100%	6*200/2000/6*200	7*200/2000/7*200	8*200/2000/8*200	r=40" (200) + 2' (2000)	Stade	Route
	Week-end									
48	Mardi	24/11/26	VMA Longue	95%-98%	2*(5*400)	2*(6*400)	2*(7*400)	R=3' (r=1')	Stade	Route
	Jeudi	26/11/26	Côtes mi-longues		2* 4'/3'/2'/2'	2* 4'/3'/2'/3'	2* 4'/3'/2'/4'	Temps d'effort	Chez Potruz	Route / Frontale
	Week-end	27/11/26	Saintélyon							
49	Mardi	01/12/26	VMA Longue	90%-95%-90%	800/5*600/800	800/6*600/800	800/7*600/800	2'-1'30-2'	Stade	Route
	Jeudi	03/12/26	Seuil	CI + HT = 90%-85%-80%-85%-90% TVA = 90%-88%-85%-88%-90%	800-1200-1500-1200-800	800-1200-2000-1200-800	1000-1500-2000-1500-1000	1'30"-2"-2'30"-2'-1'30"	Stade	Route
	Week-end	05-06/12/26	Escalade Genève							
50	Mardi	08/12/26	Ludique		Ateliers travail vitesse puissance (by Thomas)				Stade	Route
	Jeudi	10/12/26	Descentes courtes	Endurance + Fondue		Un bout de pain après l'autre		Sapinette	L'Aster	Route
51	Mardi	15/12/26	Côtes courtes	4*(30/45/1'/45/30)	Pas de cadeau, tout le monde pareil			Chaise longue de Noël	Funiculaire	Route
	Jeudi	17/12/26	Endurance		Vin chaud aux Flottins				Evian	Route

	VMA
CI	15-17
HT	17-19
TVA	19-21