Planning Entrainement Run&Fun

(Sous reserve de modif météo ou autre)

Gilet Fluo et/ou Dispositif Lumineux + Frontale obligatoire

			TYPE	Détail	Recup	VMA	RDV	Obs
37	mardi	8-sept.	Route	Briefing de rentrée + Sortie cool			Stade	
	jeudi	10-sept.	Trail	Bois de Neuvecelle			Stade	
	Week-end			**Triatlon 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	1-oct.	Trail	Triangle du Funiculaire Haut > Lent/Vite/Lent/Vite…..			Stade	
	Week-end			**UTMJ**				
41	mardi	6-oct.	Route	Dolfus > Triangle 5x le haut - Recup 3min - 5x Le bas retour par le Golf			Stade	
	jeudi	8-oct.	Route	La Capecone			Stade	
	Week-end							
42	mardi	13-oct.	Route	MCC à l'envers			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**				
44	mardi	27-oct.	Route	Stade avec Natacha : Vous avez Peur ? Vous avez raison !				
	jeudi	29-oct.	Route	La citrouille > Golf > Quai > Henchoz > Cote a Françoise > Quai > Emir Maraiche			Stade	Tous en Orange
	Week-end							
45	mardi	3-nov.	Route	Cote a Françoise 3minute de montée X 3 recup 1'			Stade	
	jeudi	5-nov.	Trail	Bois de Neuvecelle			Stade	
	Week-end							
46	mardi	10-nov.	Route	Relais Americain sur les Quais			Stade	
	jeudi	12-nov.	Route	Sortie de L'Armistice > Tour des Monuments			Stade	
	Week-end							
47	mardi	17-nov.	Route	Quai > Grotte > Galia > Salle des Fetes Neuvecelle > Verniaz			Stade	Ping Pong ?
	jeudi	19-nov.	Toute	Chez Potruz (6min de Montée/4min30s en descente)X3 - 2min de recup entre bloc			Stade	
	Week-end							
48	mardi	24-nov.	Route	Sortie Bus / A Natahlie			Stade	
	jeudi	26-nov.	Trail	La capecone > La Vraie			Super U Amphion	
	Week-end							
49	mardi	1-déc.	Route	Escalier			Stade	Aviron ?
	jeudi	3-déc.	Route	Lugrin par les 4 points cardianux			Stade	4/6 > Parcours
	Week-end							
50	mardi	8-déc.	Route	Les Loups			Stade	
	jeudi	10-déc.	Route	MCC			Stade	Danse ?
	Week-end							
51	mardi	15-déc.	Route	Cote Courte > 30/45/1/45/30	Chaise Longue 1'		Stade	Avec les Compet
	jeudi	17-déc.	Route	Flotins			Stade	Prevoir un billet et un décor de Noel
	Week-end							
52	mardi	22-déc.	??	Treve du Confiseur > sur proposition			??	
	jeudi	24-déc.	??	Treve du Confiseur > sur proposition			??	
	Week-end							
53	mardi	29-déc.	??	Treve du Confiseur > sur proposition			??	
	jeudi	31-déc.	??	La Der et la Premiere > Sur proposition			??	31/12 > 7H / 01/01 > 7H
	Week-end							