

## Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 05 mai au 05 juillet 2026)

Jour	Date	Programme	Lieu
Mardi	05/05/26	2 séries de 6 x 200m récup 100 et 2' entre les séries	Impasse Chilley (Stratus)
Mercredi	06/05/26	Exercices en montée	Les Conches
Jeudi	07/05/26	Parcours nature (sortie délocalisée)	Parking de l'église d'ETREZ
Samedi	09/05/26	Pour info Lhuis	Voir site Aincourir
Mardi	12/05/26	2 séries de 5 montées récup en descente et 2' entre les séries	Chemin du Moulin Peloux
Mercredi	13/05/26	Entraînement surprise	Col de France
Jeudi	14/05/26	Repos (férié)	
Mardi	19/05/26	2 séries de 4 x 400m récup 1' et 3' entre les séries	Lotissement Crêts Déliats
Mercredi	20/05/26	Exercices en descente	Collège de Ceyzériat
Jeudi	21/05/26	Reconnaissance parcours Marathon Relais	
Dimanche	24/05/26	Pour info Thoiry ou Le Poizat	Voir site Aincourir
Mardi	26/05/26	2 séries de 5 montées récup en descente 2' entre les séries	Voie verte Attignat
Mercredi	27/05/26	1 bloc 30 mn avec montées et descentes	Parking Cascade de Ceyzériat
Jeudi	28/05/26	1 bloc de 20mn	Aire de jeux de la libellule
Samedi	30/05/26	Pour info Nantua	Voir site Aincourir
Dimanche	31/05/26	<b>Saint Jean/Reyssouze (Challenge VM)</b>	<b>Voir site Aincourir</b>
Mardi	02/06/26	Distribution Flyer	
Mercredi	03/06/26	Séance d'escalier	Parking Cascade de Ceyzériat
Jeudi	04/06/26	Aller-retour par la route jusqu'au Relais Télé	Parking Mairie de Jasseron
Samedi	06/06/26	Pour info St Martin le Châtel ou St Etienne/Reyssouze	Voir site Aincourir
Dimanche	07/06/26	<b>Hauteville (Cormaranche) La Gi J'y monte (Challenge VM)</b>	<b>Voir site Aincourir</b>
Mardi	09/06/26	Section Route et Trail séance nature avec récup active	Champataule
Mercredi	10/06/26	Briefing bénévoles	Local VM
Jeudi	11/06/26	Montage chapiteaux	Site Marathon Relais
Samedi	13/06/26	Marathon Relais	
Dimanche	14/06/26		
Mardi	16/06/26	Fartlek au gré des coaches	Étang de la culotte
Mercredi	17/06/26	Séance encadrée par Nico	Parking du Pré de la Tour à Meillonas
Jeudi	18/06/26	Sortie délocalisée avec Philou	Saint Rémy
Samedi	20/06/26	Pour info Seyssel	Voir site Aincourir
Dimanche	21/06/26	<b>Trail de la vallée de la Haute-Seille (Challenge VM)</b>	<b>Château Chalon</b>
Mardi	23/06/26	Course en Relais	Aire de jeux de la libellule
Mercredi	24/06/26	Séance encadrée par Nico	Parking de l'école à Treffort
Jeudi	25/06/26	Tour des lacs de Montrevel + pique-nique	Parking de la Plaine Tonique
Samedi	27/06/26	Pour info Ceyzériat 12H	Voir site Aincourir
Dimanche	28/06/26	Pour info Bressolles ou Brenod	Voir site Aincourir
Mardi	30/06/26	Endurance en forêt de Seillon	Parking du CRAPA
Mercredi	01/07/26	Info à venir	
Jeudi	02/07/26	Course d'orientation (normalement délocalisée)	Lieu à confirmer
Samedi	04/07/26	Pour info Chaneins ou Corrida Montagnat	Voir site Aincourir
Dimanche	05/07/26	Pour info Giron	Voir site Aincourir

Toutes les séances de fractionné sont précédées de 20' d'échauffement et suivies de 10' de récupération à faible allure