

9 mai **Benevoles pour l'organisation du trail du Saleve**

Tour du Canton – 4 étapes – les 26 mai et 2, 9 et 16 juin 2010

26 mai Plan-les Ouates

02 juin Veigy

09 juin Mies

16 juin Jussy

Marathon par équipes de Viriat le samedi 12 juin 2010

11 juin Viriat

Semaine du 27 avril au 02 mai 2010

mardi 25' cool + 10 fois 30'' - 30'' + 20' cool

mercredi Footing 45'

jeudi 20' cool + 2 séries de 3 fois 400 m VMA + 15' cool

Dimanche Footing 1h

Semaine du 04 au 09 mai 2010

mardi Footing 20' + 2 séries de 8 x 30'' - 30'' + 20' cool

mercredi Footing 45' cool

jeudi 20' cool + 2 séries de 6 fois 200 m VMA + 20' cool

samedi Footing 1h

Dimanche **Benevoles pour l'organisation du trail du Saleve**

Semaine du 11 au 16 mai 2010

Mardi Footing 25' + 2 séries de 5 fois 1' - 1' + 15 mn cool

Mercredi Footing 45'

Jeudi Footing 20' + 2 séries de 4 fois 400 m VMA + 20'

Dimanche Footing 45' - 1h

Semaine du 18 au 23 mai 2010

Mardi Footing 20' + 2 fois 5' allure seuil + 15' cool

mercredi Footing 45'

jeudi Footing 20' + pyramide (200+400+800+400+200) VMA à faire 1 fois + 15' cool

Dimanche Footing 45' - 1h

Semaine du 25 au 30 mai 2010

Mardi Footing 30' + 6 lignes droites accélérées sur 100 m
Mercredi 1^{ère} étape – Plan-les-Ouates
Jeudi Footing 50 mn
Dimanche Footing 1h - finir par 6 accélérations sur 100 mètres

Semaine du 1^{er} au 06 juin 2010

Mardi Footing 45' + 6 lignes droites accélérées
Mercredi 2^{ème} étape - Veigy
Jeudi Footing 50'
Dimanche Footing 1 h – finir par 6 accélérations sur 100 mètres

Semaine du 08 au 13 juin 2010

Mardi Footing 45' + 6 lignes droites accélérées
Mercredi 3^{ème} étape - Mies
Jeudi Footing 45' (pour ceux qui courent le TdC)
Jeudi 20' cool + 2 séries de 3 fois 400 m VMA + 15' cool pour ceux qui courent a Viriat
Samedi **Marathon par équipes de Viriat**

Semaine du 15 au 20 juin 2010

Mardi Footing 45' + 6 lignes droites accélérées
mercredi 4^{ème} étape - Jussy
Jeudi Footing 45'
Dimanche Footing 1h