



ROUTE | TRAIL | MARCHÉ NORDIQUE  ANNECY-LE-VIEUX

SAISON 2024 - 2025

2024

2025

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février	
1 D		1 M		1 V	FERIE	1 D		1 M	BONNE ANNEE	1 S	
2 L	PPG	2 M	SEANCE RUN / MN	2 S		2 L	PPG	2 J		2 D	
3 M		3 J		3 D		3 M		3 V	SEANCE RUN	3 L	PPG
4 M	SEANCE TRAIL / MN + ANCI	4 V	AG AVOC PAS DE SEANCE	4 L	PPG	4 M	SEANCE RUN / MN	4 S		4 M	
5 J	Prépa ANCILEVIENNE	5 S	SORTIE TRAIL	5 M		5 J		5 D		5 M	SEANCE RUN / MN
6 V	SEANCE TRAIL + ANCI	6 D		6 M	SEANCE RUN / MN	6 V	SEANCE RUN	6 L	PPG	6 J	
7 S	ANCILEVIENNE	7 L	PPG	7 J		7 S	SORTIE TRAIL / MN	7 M		7 V	SEANCE RUN
8 D	ANCILEVIENNE	8 M		8 V	SEANCE RUN	8 D		8 M	SEANCE RUN / MN	8 S	
9 L	PPG	9 M	TEST VMA + SEANCE MN	9 S		9 L	PPG	9 J		9 D	
10 M		10 J		10 D		10 M		10 V	SEANCE + AFTER GALETTE	10 L	PPG
11 M	SEANCE TRAIL / MN	11 V	SEANCE RUN	11 L	FERIE	11 M	SEANCE RUN / MN	11 S		11 M	
12 J		12 S		12 M		12 J		12 D		12 M	SEANCE RUN / MN
13 V	SOIREE ANCI PAS SEANCE	13 D		13 M	SEANCE RUN / MN	13 V	SEANCE RUN	13 L	PPG	13 J	
14 S	SORTIE TRAIL	14 L	PPG	14 J		14 S	CROSS DES GLAISINS	14 M		14 V	SEANCE RUN
15 D		15 M		15 V	SEANCE RUN	15 D	CROSS DES GLAISINS	15 M	SEANCE RUN / MN	15 S	SORTIE TRAIL
16 L	PPG	16 M	TEST VMA + SEANCE MN	16 S	SORTIE MN	16 L	PPG	16 J		16 D	
17 M		17 J		17 D		17 M		17 V	SEANCE RUN	17 L	PPG
18 M	SEANCE TRAIL / MN	18 V	SEANCE RUN	18 L	PPG	18 M	SEANCE + AFTER NOEL	18 S	SORTIE TRAIL	18 M	
19 J		19 S	TRAIL DIETETIQUE	19 M		19 J		19 D		19 M	SEANCE + AFTER RUN
20 V	SEANCE TRAIL	20 D		20 M	SEANCE RUN / MN	20 V	SEANCE RUN	20 L	PPG	20 J	
21 S	SORTIE MN	21 L	PPG	21 J	SOIREE AVOC	21 S		21 M		21 V	SEANCE RUN
22 D		22 M		22 V	SEANCE RUN	22 D		22 M	SEANCE RUN / MN	22 S	SORTIE MN
23 L	PPG	23 M	SEANCE + AFTER RUN	23 S		23 L		23 J		23 D	
24 M		24 J		24 D		24 M		24 V	SEANCE RUN	24 L	PPG
25 M	HANDISPORT	25 V	SEANCE RUN	25 L	PPG	25 M	JOYEUX NOEL	25 S	SORTIE MN	25 M	
26 J		26 S	SORTIE MN	26 M		26 J		26 D		26 M	SEANCE RUN / MN
27 V	SEANCE + AFTER RUN	27 D		27 M	SEANCE RUN / MN	27 V		27 L	PPG	27 J	
28 S		28 L	PPG	28 J		28 S		28 M		28 V	SEANCE RUN
29 D		29 M		29 V	SEANCE + AFTER RUN	29 D		29 M	SEANCE RUN / MN		
30 L	PPG	30 M	SEANCE RUN / MN	30 S		30 L		30 J			
		31 J				31 M		31 V	SEANCE RUN		

2025

Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		COUPURE ANNUELLE		NOUVELLE SAISON	
1 S		1 M		1 J	FERIE	1 D		1 M		1 V		1 L	
2 D		2 M	SEANCE TRAIL / MN	2 V	SEANCE TRAIL A CONFIRMER	2 L	PPG	2 M	SEANCE TRAIL / MN GLAISINS	2 S		2 S	
3 L	PPG	3 J		3 S		3 M		3 J		3 D		3 M	
4 M		4 V	SEANCE TRAIL	4 D		4 M	SEANCE TRAIL / MN	4 V		4 L		4 J	
5 M	SEANCE RUN / MN	5 S	AVOCILEVIENNE	5 L	PPG	5 J		5 S		5 M		5 V	
6 J		6 D		6 M		6 V	SEANCE TRAIL	6 D		6 M		6 S	
7 V	SEANCE RUN	7 L	PPG	7 M	SEANCE TRAIL / MN	7 S	SORTIE TRAIL	7 L		7 J		7 D	
8 S	SORTIE TRAIL	8 M		8 J	FERIE	8 D		8 M		8 V		8 L	
9 D		9 M	SEANCE TRAIL / MN	9 V	SEANCE TRAIL A CONFIRMER	9 L	PPG	9 M	SEANCE TRAIL / MN GLAISINS	9 S		9 M	
10 L	PPG	10 J		10 S	SORTIE TRAIL A CONFIRMER	10 M		10 J		10 D		10 M	
11 M		11 V	SEANCE TRAIL	11 D		11 M	SEANCE TRAIL / MN	11 V		11 L		11 J	
12 M	SEANCE RUN / MN	12 S	SORTIE TRAIL / MN	12 L	PPG	12 J		12 S		12 M		12 V	
13 J		13 D		13 M		13 V	SEANCE TRAIL	13 D		13 M		13 S	ANCILEVIENNE
14 V	SEANCE RUN	14 L	PPG	14 M	SEANCE TRAIL / MN	14 S	SORTIE MN	14 L		14 J		14 D	ANCILEVIENNE
15 S	SORTIE MN	15 M		15 J	SEANCE + AFTER RUN	15 D		15 M		15 V		15 L	
16 D		16 M	SEANCE TRAIL / MN	16 V		16 L	PPG	16 M	SEANCE TRAIL / MN GLAISINS	16 S		16 M	
17 L	PPG	17 J		17 S	SORTIE MN	17 M		17 J		17 D		17 M	
18 M		18 V	SEANCE TRAIL	18 D		18 M	SEANCE TRAIL / MN	18 V		18 L		18 J	
19 M	SEANCE RUN / MN	19 S	WETRAIL	19 L	PPG	19 J		19 S		19 M		19 V	
20 J		20 D	WE TRAIL	20 M		20 V	SEANCE TRAIL	20 D		20 M		20 S	
21 V	SEANCE + PIZZA PARTY	21 L	WE TRAIL	21 M	SEANCE TRAIL / MN	21 S	SORTIE TRAIL	21 L		21 J		21 D	
22 S		22 M		22 J		22 D		22 M		22 V		22 L	
23 D		23 M	SEANCE TRAIL / MN	23 V	SEANCE TRAIL	23 L	PPG	23 M	SEANCE TRAIL / MN GLAISINS	23 S		23 M	
24 L	PPG	24 J		24 S	SORTIE TRAIL	24 M		24 J		24 D		24 M	
25 M		25 V	SEANCE TRAIL	25 D		25 M	SEANCE TRAIL / MN	25 V		25 L		25 J	
26 M	SEANCE RUN / MN	26 S	SORTIE TRAIL	26 L	PPG	26 J		26 S		26 M		26 V	
27 J		27 D		27 M		27 V	ULTIME AFTER	27 D		27 M		27 S	
28 V	SEANCE RUN	28 L		28 M	SEANCE TRAIL / MN	28 S		28 M		28 J		28 D	
29 S	SORTIE TRAIL	29 M	SEANCE TRAIL / MN	29 J	FERIE	29 D		29 M		29 V		29 L	
30 D		30 M		30 V	SEANCE TRAIL	30 L	PPG	30 M	SEANCE TRAIL / MN GLAISINS	30 S		30 M	
31 L	PPG			31 S				31 J		31 D			

Légende (se reporter à la newsletter / au plan d'entrainement mensuel pour la confirmation des activités) :

- Séance AVOC Trail / RUN / Piste / Marche Nordique
- Après entrinement After Run offerte par AVOC
- Jour férié (Pas de seance)
- Sortie trail et Marche Nordique (MN) le samedi
- AVOC organise ANCILEVIENNE et CROSS, on a besoin de Benevoles