

Entraînements groupe 2 hors-stade 2017

		Rendez-vous		Groupe 2	
02/01/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	Férié	
05/01/17	jeudi	Pl.parc église St-Légier	18h00	Reprise au rythme du Sud	
09/01/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	1' - 2' - 3' - 2' - 1'	
12/01/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	2' - 1' - 2' / 1' - 2' - 1'	
16/01/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	12 x 45"	
19/01/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 45" - 1' - 1min 30 sec,	
23/01/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	3 x 1000m	
26/01/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance valonnée	
30/01/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	10 x 1'	
02/02/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 3'	
06/02/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	6 x 100m en côte	
09/02/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	5 x 2'	
13/02/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	Endurance valonnée	
16/02/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	1' - 4' - 1' - 4'	
20/02/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	1' - 2' - 4' - 2' - 1'	
23/02/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 3'	
27/02/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	6 x 500m	
02/03/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	6 x 1'30"	
06/03/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	3 x 45" - 2' - 45"	
09/03/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 4'	
13/03/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	1000m - 500m - 1000m - 500m	
16/03/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	1' - 2' - 3' - 2' - 1'	
20/03/17	lundi	Stade La Saussaz	18h15	6 x 100m en côte	
23/03/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 1' - 2' - 1'	
27/03/17	lundi	Stade La Saussaz		10 x 1'	
30/03/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	45"-1'-2'-3'-2'-1'-45"	
03/04/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance valonnée	Gainage
06/04/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	4 x 3'	
10/04/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	5 x 2'	Gainage
13/04/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	6 x 1'30"	
17/04/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Lundi de Pâques	Férié
20/04/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	30" - 2' - 5' - 2' - 30"	
24/04/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	8 x 1'	Gainage
27/04/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	12 x 45"	

01/05/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	2 x 5'	
04/05/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance Piste Vita	

08/05/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	15"-30"-45"-1'-3'-1'-45"-30"-15"	Gainage
11/05/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	14 x 30"	
15/05/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	45" - 2' - 3' - 2' - 45"	Gainage
18/05/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 3'	
22/05/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance valonnée	Gainage
25/05/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	jeudi de l'Ascension	Férié
29/05/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	10 x 1'	
01/06/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	12 x 45"	
05/06/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	lundi de Pentecôte	Férié
08/06/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	30" - 1' - 2' - 1' - 30"	
12/06/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	2 x 4'	Gainage
15/06/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance Piste Vita	
19/06/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	20 x 20"	Gainage
22/06/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	14 x 30"	
26.06.17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	8 x 1'	Gainage
29/06/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Séries 30" Piste Vita	
03/07/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance soutenue	Gainage
06/07/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	12 x 45"	
10/07/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	5 x 2'	Gainage
13/07/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 4'	
17/07/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	2 x 1' -2' - 2' - 1'	Gainage
20/07/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	12 x 30"	
24/07/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	5 x 30" - 1' - 30"	
27/07/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 3'	
31/07/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance valonnée	Gainage
03/08/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	2 x 3' - 1' - 30"	
07/08/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance soutenue	Gainage
10/08/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Séries de 20" Piste Vita	
14/08/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	4 x 15" - 30" - 45" - 30" -15"	Gainage
17/08/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	10 x 45"	
21/08/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	8 x 1'	Gainage
24/08/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	5 x 2'	
28/08/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	10 x 30"	Gainage

31/08/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Séries 30" Piste Vita	
04/09/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	3 x 3'	Gainage
07/09/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	2 x 1' - 2' - 1'	
11/09/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	3 x 15" - 30" - 1' - 30" - 15"	Gainage
14/09/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	6 x 1'30"	
18/09/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Jeûne Fédéral	Férié
21/09/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	10 x 30"	
25/09/17	lundi	Mont-pèlerin, Reule	18h20	3 x 4'	Gainage
28/09/17	jeudi	Pl.parc Eglise St-Légier	18h00	30"-1'-30"-2'-30"-3'-30"	

02/10/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	1' - 2' - 3' - 2' - 1'	Gainage
05/10/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance Piste Vita	
09/10/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	10 x 45"	Gainage
12/10/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	5 x 2'	
16/10/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	8 x 1'	Gainage
19/10/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	12 x 15"	
23/10/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	12 x 30"	Gainage
26/10/17	jeudi	Pl.parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 30" - 2' - 30"	
30/10/17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance valonnée	
02/11/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	3 x 3'	
06/11/17	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h20	4 x 3'	Gainage
09/11/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	10 x 45"	
13/11/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	10 x 1'	Gainage
16/11/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	1' - 2' - 3' - 2' - 1'	
20/11/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	5 x 2'	Gainage
23/11/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	20 x 15"	
27/11/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	6 x 400m	Gainage
30/11/17	jeudi	Pl.parc Eglise St-Légier	18h00	15"-30"-45"-1'-45"-30"15"	
04/12/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	6 x 100m en montée	Gainage
07/12/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	2 x 1'- 3' -1'	
11/12/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	3 x 1000m	Apéritif fin d'année au stade
14/12/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance valonnée	
18/12/17	lundi	Stade Saussaz,Chailly	18h20	10 x 1'	
21/12/17	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	Endurance valonnée	