

Plan d'entraînements groupe coureur 2 - 2018

		Rendez-vous	Groupe 2		
08.01.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	Endurance vallonnée	Gainage fin d'entraînement
11.01.18	jeudi	Pl.parc église St-Légier	18h15	6 x 1 minute	
15.01.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	4 x 600 mètres	Gainage fin d'entraînement
18.01.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	10 x 45 "	
22.01.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	5 x 2 minutes	Gainage fin d'entraînement
25.01.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance vallonnée	
29.01.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	12 x 30 "	Gainage fin d'entraînement
01.02.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Pyramide 1-2-4-2-1 minutes	
05.02.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	6 x 100 mètres en côte	Gainage fin d'entraînement
08.02.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	8 x 1 minute	
12.02.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	3 x 4 minutes	Gainage fin d'entraînement
15.02.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Pyramide 30"-1'-2'-3'-2'-1'-30"	
19.02.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	Endurance valonnée	Gainage fin d'entraînement
22.12.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	4 x 3 minutes	
26.02.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	3 x 1000 mètres	Gainage fin d'entraînement
01.03.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Séries sprint courtes distances	
05.03.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	15"-45"-2'-4'-2'-45"-15"	Gainage fin d'entraînement
08.03.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	5 x 2 minutes	
12.03.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	Sprints longues distances	Gainage fin d'entraînement
15.03.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	10 x 30 secondes	
19.03.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	6 x 100 mètres en côte	Gainage fin d'entraînement
22.03.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	3 x 3 minutes	
26.03.18	lundi	Stade La Saussaz	18h15	200-400-600-800-1000 mètres	Gainage fin d'entraînement
29.03.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Pyramide 1-2-3-2-1 minutes	
02.04.18	lundi	Férialé		Lundi de Pâques	
05.04.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	8 x 1 minute	
09.04.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance vallonnée	
12.04.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Courtes distances Piste Vita	
16.04.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	30"-45"-1'-2'-3'-2'-1'-45"-30"	
19.04.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	3 x 4 minutes	
23.04.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Ecole de course, coordinations	Babeth donne le cours
26.04.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance vallonnée	
30.04.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	10 x 45 secondes	
04.05.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	12 x 30 secondes	
07.05.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	3 x 3 minutes	J-P vacances
10.05.18	jeudi	Ascension	18h00	Férialé	Férialé

14.05.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance vallonnée	J-P vacances
17.05.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Séries Piste finlandaise	

21.05.18	lundi	Pentecôte	18h20	Férié	Férié
24.05.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	2 x 1'-3'-1'	J-P vacances
28.05.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	12 x 30 secondes	
31.05.18	jeudi	Pl.parc Eglise St-Légier	18h15	5 x 2 minutes	
04.06.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Pyramide 1'-2'-5'-2'-1'	
07.06.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	12 x 45"	
11.06.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Ecole de course, coordination	Babeth donne le cours
14.06.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance PF-PV	
18.06.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Séries slalom file indienne	
21.06.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	6 x 2 minutes Piste Finlandaise	
25.06.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance semi-rapide	
28.06.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Séries courtes en côte	
02.07.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	3 x 4 minutes	
05.07.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	12 x 30 secondes	
09.07.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Séries courses en côte	
12.07.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	8 x 1 minute Piste Finlandaise	
16.07.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	6 x 2 minutes	J-P vacances
19.07.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance Piste Vita	J-P vacances
23.07.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	30"-45"-1'-2'-3'-2'-1'-45"-30"	J-P vacances
26.07.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	3 x 3 minutes	J-P vacances
30.07.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance vallonnée	J-P vacances
02.08.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance PF-PV	
06.08.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Séries slalom file indienne	
09.08.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	2 x 1'-3'-1'	
13.08.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Ecole de course, coordination	Babeth donne le cours
16.08.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	10 x 30 sec. Piste Vita	
20.08.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Séries course en côte	
23.08.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00	5 x 30"-1'	
27.08.17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	12 x 45 secondes	
30.08.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	3 x 3 minutes Piste Finlandaise	
03.09.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Jeux de course	
06.09.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Séries course en côte	
10.09.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Endurance soutenue	
13.09.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	1'-2'-3'-2'-1'	
17.09.18	lundi	Jeûne Fédéral	18h20	Férié	Férié
20.09.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance vallonnée	J-P vacances
24.09.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Slalom file indienne	
27.09.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance PF-PV	
01.10.18	lundi	Mont-pèlerin, Reule	18h20	3 x 4'	
04.10.18	jeudi	Pl.parc Eglise St-Légier	18h15	10 x 45 secondes	
08.10.17	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	2 x 30"-1'/1'-2'/1'-30"	
11.10.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	5 x 2 minutes	
15.10.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	10 x 45"	
18,10.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	1'-2'-3'-2'-1'	

22.10.18	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18h20	Ecole de course, coordination	Babeth donne le cours
25.10.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Séries Piste Vita	
29.10.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	6 x 100 mètres en côte	Gainage fin entraînement
01.11.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	3 x 3 minutes	
05.11.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	6 x 500 mètres	Gainage fin entraînement
08.11.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	8 x 1 minute	
12.11.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	4 x 3'	Gainage fin entraînement
15.11.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance vallonnée	
19.11.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	10 x 1'	Gainage fin entraînement
22.11.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	1' - 2' - 3' - 2' - 1'	
26.11.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	3 x 1000 mètres	Gainage fin entraînement
29.11.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	12 x 45 secondes	
03.12.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	6 x 100 mètres en côte	Gainage fin entraînement
06.12.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	30"-1'-2'-3'-2'-1'-30"	
10.12.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15		Apéritif fin d'année
13.12.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	12 x 30 secondes	
17.12.18	lundi	Stade Saussaz, Chailly	18h15	Endurance vallonnée	
20.12.18	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h15	Endurance vallonnée	