

Entraînements du groupe coureurs 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
9 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
11 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	2', 4', 6', 4', 2'
16 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
18 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	8 x 2'
23 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 4 x (200, 800, 200m)
25 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 40'' en côte
30 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
1er février	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (4 x 1'30'')
6 février	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
8 février	Jeudi	Aviron	18h15	5000m
10 février, Cross de la Riviera				
13 février	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
15 février	Jeudi	Aviron	18h15	4 x (10 x 20'')
20 février	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
22 février	Jeudi	Aviron	18h15	6 x 2'
27 février	Mardi	Saussaz	18h	15 x 100m
1er mars	Jeudi	Aviron	18h15	3 x 7'

Entraînements du groupe coureurs 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
6 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte/ 4 x (200, 800, 200m)
8 mars	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30"/30")
13 mars	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
15 mars	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
17 mars, Kerzers, 15 km				
20 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte/ 5 x (3 x 200m)
22 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10', 8', 6'
27 mars	Mardi	Saussaz	18h	2 x (100, 200, 300, 400, 300, 200, 100m)
29 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 1' en montée
3 avril	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
5 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'30"
10 avril	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
12 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance/ 2 x (10 x 30"/30")
14 avril, Traîne-Savates				
17 avril	Mardi	Saussaz	18h	15 x 100m
19 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	12', 8', 4'
24 avril	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
26 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance

Entraînements du groupe coureurs 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
29 avril, 20 km de Lausanne				
1er mai	Mardi	Saussaz	18h	4 x (500/300m)
3 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance/2x (10x30''/30'')
5 et 6 mai, 10 km, semi et marathon de Genève				
8 mai	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte/ 15 x 100m
10 mai	Ascension			
15 mai	Mardi	Saussaz	18h	3x (1000/500m)
17 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 3 x 7'
19 mai, 10 miles de Berne				
22 mai	Mardi	Saussaz	18h	8 x 500m
24 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	2 x (10 x 30''/30'')
29 mai	Mardi	Saussaz	18h	6 x 600m
31 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 x (8 x 45'')
2 juin, Course à Dingler, Savigny				
5 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x 800m
7 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	3 x 8'
12 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300/200/100m)
14 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1' en côte
19 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m

Entraînements du groupe coureurs 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
21 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	8 x 1'30" en côte
26 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
28 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
30 juin, Tour du lac de Joux 1er juillet, Montreux-Les Rochers de Naye				
3 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
5 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'
10 juillet	Mardi	Saussaz	18h	4 x 800m
12 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 2"
17 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
19 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	1',1',2',2',3',3',2',2', 1',1'
24 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
26 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 3'
31 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m