

**Entraînements du groupe hors stade 1\_Claire et Bernard Bolay**

<b>Date</b>	<b>Jour</b>	<b>Lieux de rendez-vous</b>	<b>Heure</b>	<b>Entraînement</b>
2 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 x (8 x 45'')
7 août	Mardi	Saussaz	18h	2 x (10 x 200m)
9 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 x (10 x 30'')
14 août	Mardi	Saussaz	18h	200/300/400/600/800/ 600/400/300/200m
16 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	10 x 40'' et 10 x 30''
21 août	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
23 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	5 x 4'
28 août	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
30 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	10 x 1'
<b>1<sup>er</sup> septembre, Course Chaplin</b>				
4 septembre	Mardi	Saussaz	18h	5 x 800m
6 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	4 x 5'
<b>8 septembre, Semi-marathon des Côtes de l'Orbe</b>				
<b>9 septembre, Semi de la Côte</b>				
11 septembre	Mardi	Saussaz	18h	3 x 1000m
13 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	3 x 8'
18 septembre	Mardi	Saussaz	18h	3 ou 5 x 1000m
20 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	12', 8', 4'
25 septembre	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
27 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 x (10 x 30'')

**Entraînements du groupe hors stade 1\_Claire et Bernard Bolay**

<b>Date</b>	<b>Jour</b>	<b>Lieux de rendez-vous</b>	<b>Heure</b>	<b>Entraînement</b>
2 octobre	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
4 octobre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	Endurance
<b>7 octobre, Morat-Fribourg</b>				
9 octobre	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
11 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	3 x 8'
16 octobre	Mardi	Saussaz	18h	3 ou 5 x 1000m
18 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x 15'
23 octobre	Mardi	Saussaz	18h	6 x 300m
25 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
<b>28 octobre, Marathon, Lausanne</b>				
30 octobre	Mardi	Saussaz	18h	2 x (10 x 200m)
1 <sup>er</sup> novembre	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 40'' et 10 x 30''
6 novembre	Mardi	Saussaz	18h	100/200/300/400/500/ 400/300/200/100m
8 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (8 x 45'')
<b>10 novembre, Corrida de Martigny</b>				
13 novembre	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
15 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	5 x (10'', 20'', 30'', récupération 20'', 45, 2')
<b>17 novembre, Corrida bulloise</b>				
20 novembre	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300, 200, 100m, récupération 45'', 30'', 2')

**Entraînements du groupe hors stade 1\_Claire et Bernard Bolay**

<b>Date</b>	<b>Jour</b>	<b>Lieux de rendez-vous</b>	<b>Heure</b>	<b>Entraînement</b>
22 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	4 x (10 x 15", récupération 15" et 2')
<b>24 novembre, Course de Prilly</b>				
27 novembre	Mardi	Saussaz	18h	8 x 300m (récupération, temps de course)
29 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (8 x 45", récupération 45" et 2')
<b>1<sup>er</sup> décembre, Course de l'Escalade</b>				
4 décembre	Mardi	Saussaz	18h	8 x 400m (récupération, temps de course)
6 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30", récupération 30" et 2')
<b>8 décembre, Course de Sion</b>				
11 décembre	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
<b>11 décembre : Repas de fin d'année après l'entraînement</b>				
13 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 100m en côte
<b>15 décembre, Midnight run, Lausanne</b>				
18 décembre	Mardi	Saussaz	18h	20 lignes droites
20 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
27 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
3 janvier	Jeudi	Aviron	18h	Endurance