

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
8 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
10 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 1'
15 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
17 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	8 x 2'
22 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 4 x (200, 800, 200m)
24 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	7 x 3'
29 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
31 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	5 x 4'
5 février	Mardi	Saussaz	18h	6 x 100m et 2 x (300, 400, 500, 400, 300m)
7 février	Jeudi	Aviron	18h15	5000m
12 février	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
14 février	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (4 x 1'30")
19 février	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
21 février	Jeudi	Aviron	18h15	8 x 2'
26 février	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 15 x 100m
28 février	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30")
Dimanche 3 mars, 10km de Payerne				
5 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 4 x (200, 800, 200m)

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
7 mars	Jeudi	Aviron	18h15	2', 4', 6', 4', 2'
10 mars, Cross de la Riviera				
12 mars	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
14 mars	Jeudi	Aviron	18h15	3', 6', 9'
16 mars, Kerzers, 15 km				
19 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
21 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10', 8', 6'
26 mars	Mardi	Saussaz	18h	2 x (100, 200, 300, 400, 300, 200, 100m)
28 mars	Jeudi	Aviron	18h15	12', 8', 4'
2 avril	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
4 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'30"
9 avril	Mardi	Saussaz	18h	2 x (1200, 800, 600m)
11 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	2 x (10 x 30")
13 avril, Traîne-Savates				
16 avril	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 15 x 100m
18 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	7 x 3'
23 avril	Mardi	Saussaz	18h	2 x (100, 200, 300, 200, 100m)
25 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10' 8' 6'
20 avril	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
2 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
5 mai, 20km de Lausanne				
7 mai	Mardi	Saussaz	18h	5 ou 10 x 300m
9 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 10 x 30''
11-12 mai, 10 km, semi et marathon de Genève 11 mai, 10 miles de Berne				
14 mai	Mardi	Saussaz	18h	3x (1000/500m)
16 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 3 x 7'
21 mai	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
23 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1' en côte
29 mai	Mardi	Saussaz	18h	2 x (1200, 800, 600m)
Jeudi 30 mai, Ascension				
2 juin, Trail des Paccots				
4 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x 800m
6 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	3 x 8'
8 juin, course à Dingler, Savigny				
11 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300/200/100m)
13 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	5 x 4'
16 juin, CS course de montagne, Neirivue-Molésion				
18 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
20 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	1'30'', 3', 4'30'', 6', 4'30'', 3', 1'30''

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
25 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
27 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	4 x 5'
2 juillet	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
4 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
6 juillet, Tour du lac de Joux				
7 juillet, Montreux-Les Rochers de Naye				
9 juillet	Mardi	Saussaz	18h	2 x (800, 500, 300m)
11 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 2''
16 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
18 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	1',1',2',2',3',3',2',2',1',1'
20 juillet, Tour des Alpages, Anzère				
23 juillet	Mardi	Saussaz	18h	2 x (1000, 600, 300m)
25 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 3'
30 juillet	Mardi	Saussaz	18h	20 x 100m
Jeudi 1^{er} août				