

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

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
1er août	Jeudi	Férié		
4 août, Thyon-Gde-Dixence				
6 août	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300, 200, 100m) (pause, 45'', 30'', 2')
8 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	5 x 4' (pause 1'30'')
11 août, Sierre-Zinal				
13 août	Mardi	Saussaz	18h	2 x (6 x 300m)
15 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	4', 8', 12'
20 août	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
22 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 x (10 x 30')
27 août	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
29 août	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	10 x 1' ou endurance
31 août, Course Chaplin				
3 septembre	Mardi	Saussaz	18h	4 x (500, 300m)
5 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 x (8 x 45'')
7 septembre, Semi-marathon des Côtes de l'Orbe				
10 septembre	Mardi	Saussaz	18h	5 x 800m
12 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	6 x 2'
14 septembre, demi-marathon de Jussy 15 septembre, course de Romont				
17 septembre	Mardi	Saussaz	18h	500, 1000, 2000, 1000, 500m

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

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
19 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	2 (5 x 1'30'')
24 septembre	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
26 septembre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	3 x 8'
1er octobre	Mardi	Saussaz	18h	20 x 100m
3 octobre	Jeudi	Mont-Pèlerin (Reule)	18h15	Endurance
<b>6 octobre, Morat-Fribourg</b>				
8 octobre	Mardi	Saussaz	18h	3 x (1000, 500m)
10 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30'')
15 octobre	Mardi	Saussaz	18h	2 x (1200, 800, 600m)
17 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x 15'
22 octobre	Mardi	Saussaz	18h	6 x 300m
24 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
<b>27 octobre, Marathon, Lausanne</b>				
29 octobre	Mardi	Saussaz	18h	20 x 100m
31 octobre	Jeudi	Aviron	18h15	6 x 4'
5 novembre	Mardi	Saussaz	18h	2 x (10 x 200m)
7 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 40'' et 10 x 30''
<b>9 novembre, Corrida de Martigny</b>				
12 novembre	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m

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

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
14 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 45'')
16 novembre, Corrida bulloise				
19 novembre	Mardi	Saussaz	18h	2 x (5 x 400m)
21 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	5 x (15'', 30'', 45'')
23 novembre, Course de Prilly				
26 novembre	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300, 200, 100m)
28 novembre	Jeudi	Aviron	18h15	4 x (10 x 15'')
1 <sup>er</sup> décembre, Course de l'Escalade				
3 décembre	Mardi	Saussaz	18h	6 x 500m
5 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30'')
7 décembre, La trotteuse, La Chaux-de-Fonds				
10 décembre	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
12 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 100m en côte
14 décembre, Midnight run, Lausanne 14 décembre, Sion				
17 décembre	Mardi	Saussaz	18h	20 lignes droites
<b>17 décembre : Repas de fin d'année après l'entraînement</b>				
19 décembre	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
24 décembre	mardi	Férié		

## 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>
26 décembre	jeudi	Aviron	18h15	Endurance
31 janvier		Férié		
2 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance