

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

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

29 février, Cross de la Riviera

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
3 mars	Mardi	Saussaz	18h15	Entraînement mixte/ 4 x (200, 800, 200m)
5 mars	Jeudi	Aviron	18h15	2 x (10 x 30''/30'')
10 mars	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 300m
12 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10', 8', 6'
17 mars	Mardi	Saussaz	18h15	Entraînement mixte/ 5 x (3 x 200m)
19 mars	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
21 mars, Kerzers, 15 km 22 mars, championnat suisse de semi-marathon, Oberriet				
24 mars	Mardi	Saussaz	18h15	2 x (100, 200, 300, 400, 300, 200, 100m)
26 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 1' en montée
31 mars	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 400m
2 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'30''
7 avril	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 500m
9 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	2 x (10 x 30''/30'')
14 avril	Mardi	Saussaz	18h15	15 x 100m
16 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	12', 8', 4'
21 avril	Mardi	Saussaz	18h15	12 x 200m
23 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
25 avril, Traîne-Savates 26 avril, championnat suisse de marathon, Zurich				

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay				
Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
28 avril	Mardi	Saussaz	18h15	4 x (500/300m)
30 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
3 mai, 20 km de Lausanne				
5 mai	Mardi	Saussaz	18h15	Entraînement mixte/ 15 x 100m
7 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 x (10 x 30''/30'')
9 et 10 mai, 10 km, semi et marathon de Genève 9 mai, 10 miles de Berne				
12 mai	Mardi	Saussaz	18h15	3x (1000/500m)
14 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 3 x 7'
16 mai, championnat suisse des 10km, Lugano				
19 mai	Mardi	Saussaz	18h15	8 x 500m
21 mai	Ascension			
26 mai	Mardi	Saussaz	18h15	6 x 600m
28 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	3 x 8'
2 juin	Mardi	Saussaz	18h15	4 x 800m
4 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 x (8 x 45'')
6 juin, Course à Dingler, Savigny 6 et 7 juin, championnat suisse de Trail Running, Couvet				
9 juin	Mardi	Saussaz	18h15	4 x (300/200/100m)
11 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1' en côte
16 juin	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 300m

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
18 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	8 x 1'30" en côte
23 juin	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 400m
25 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'
30 juin	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 500m
2 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
4 juillet, Tour du lac de Joux 5 juillet, Montreux-Les Rochers de Naye				
7 juillet	Mardi	Saussaz	18h15	4 x 800m
9 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 2"
14 juillet	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 300m
16 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	1',1',2',2',3',3',2',2', 1',1'
21 juillet	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 400m
23 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 3'
25 juillet, Montreux Trail Festival				
28 juillet	Mardi	Saussaz	18h15	10 x 500m
30 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	2 x (10 x 30")