

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
3 janvier 2016	Mardi	Saussaz	18h	2 séries de 10 x 30''
5 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance
10 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
12 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	2', 4', 6', 4', 2'
17 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
19 janvier	Jeudi	Aviron	18h15	5000m
24 janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 4 x (200, 800, 200m)
26 février	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 40'' en côte
31 Janvier	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
2 février	Jeudi	Aviron	18h15	8 x 1' en côte
7 février	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
9 février	Jeudi	Aviron	18h15	5000m
11 février, Cross de la Riviera				
14 février	Mardi	Saussaz	18h	9 x 500m
16 février	Jeudi	Aviron	18h15	3 x (10 x 20'')
21 février	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 8 x 150m/3 x 1000m
23 février	Jeudi	Aviron	18h15	6 x 2'
28 février	Mardi	Saussaz	18h	15 x 100m

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
2 mars	Jeudi	Aviron	18h15	3 x 7'
7 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 4 x (200, 800, 200m)
9 mars	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance ou 30''/30''
11 mars, Cross des Amis de la Nature, Chavannes				
14 mars	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
16 mars	Jeudi	Aviron	18h15	Endurance ou 30''/30''
18 mars, Kerzers, 15 km				
21 mars	Mardi	Saussaz	18h	Entraînement mixte 5 x (3 x 200m)
23 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10', 6', 4'
28 mars	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
30 mars	Jeudi	Aviron	18h15	10 x 1'
4 avril	Mardi	Saussaz	18h	15 x 100m et mixte
6 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 (8 x 45'')
8 avril, Course des Castors, Crissier				
11 avril	Mardi	Saussaz	18h	12 x 300m
13 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	12', 8', 4'
18 avril	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
20 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
23 avril, 20 km de Lausanne				

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
25 avril	Mardi	Saussaz	18h	4 x (500/300m)
27 avril	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10', 8', 6'
2 mai	Mardi	Saussaz	18h	15 x 100m
4 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
6 et 7 mai, 10 km, semi et marathon de Genève				
9 mai	Mardi	Saussaz	18h	3 x (1000/500m)
11 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 3 x 7'
13 mai, 10 miles de Berne				
16 mai	Mardi	Saussaz	18h	2 x (10 x 30'')
18 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
20 mai, CS Montagne, La Monthey d'Illicz				
23 mai	Mardi	Saussaz	18h	8 x 500m
25 mai	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Ascension/Pause
30 mai	Mardi	Saussaz	18h	6 x 600m
1er juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 x (8 x 45'')
3 juin, Course à Dingler, Savigny				
6 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x 800m
8 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 2 (10 x 30'')
9 juin, À travers Romanel				

Entraînements du groupe hors stade 1_Claire et Bernard Bolay

Date	Jour	Lieux de rendez-vous	Heure	Entraînement
13 juin	Mardi	Saussaz	18h	4 x (300/200/100m)
15 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance ou 8 x 1' en côte
16 juin, Course des Roches, Thierrens				
20 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
22 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	8 x 1'30" en côte
27 juin	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
29 juin	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	Endurance
1^{er} juillet, Tour du lac de Joux 2 juillet, Montreux-Les Rochers de Naye				
4 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 500m
6 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	10 x 1'
11 juillet	Mardi	Saussaz	18h	12 x 200m
13 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 2"
18 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 300m
20 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	1',1',2',2',3',3',2',2', 1',1'
25 juillet	Mardi	Saussaz	18h	10 x 400m
27 juillet	Jeudi	Mont-Pèlerin	18h15	6 x 3'
1er août	Mardi	Saussaz	18h	Fête nationale/Pause