

agenda

Entraînements hors stade 2012

Rendez-vous				Groupe 1 (Claire + Bernard)	Groupe 2 (Erhard)
02.01.2012	lundi	Férié			
03.01.2012	mardi	Copet III	18h00	6 x 600 m en côte	
05.01.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18h00		2 séries 8 x 30 sec.
05.01.2012	jeudi	Copet III	18h00	endurance et jeu de course	
09.01.2012	lundi	Aviron	18h05		4 x 30 sec., 2 séries 4 x 1 min.
10.01.2012	mardi	Copet III	18 h 00	4 séries de 10 x 15 sec.	
12.01.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		8 x 45 sec.
12.01.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	8 x 1 min.	
16.01.2012	lundi	Aviron	18 h 00		4 x 600 m en côte
17.01.2012	mardi	Copet III	18 h 00	2 séries 8 x 45 sec.	
19.01.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		6 x 1 min.
19.01.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	5 x 600 m	
23.01.2012	lundi	Aviron	18 h 00		6 x 1 min. 30 sec.
24.01.2012	mardi	Copet III	18 h 00	Lignes droites 15 tours	
26.01.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		4 x 2 min.
26.01.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	4 x 6 min.	
30.01.2012	lundi	Aviron	18 h 00		4 x 3 min.
31.01.2012	mardi	Copet III	18 h 00	2 x 8 x 45"	
02.02.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		12 x 30 sec.
02.02.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	5000 m	
06.02.2012	lundi	Aviron	18 h 00		8 x 1 min.
07.02.2012	mardi	Copet III	18 h 00	2 x 10 x 30"	
09.02.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		6 x 1 min. 30 sec.
09.02.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	10 x 400m	
13.02.2012	lundi	Aviron	18 h 00		5 x 2 min.
14.02.2012	mardi	Copet III	18 h 00	10 x 1'	
16.02.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		8 x 45 sec.
16.02.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	10 x 500m	
20.02.2012	lundi	Aviron	18 h 00		5 x 2 min. 30 sec.
21.02.2012	mardi	Copet III	18 h 00	12 x 200m	
23.02.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		4 x 3 min.
23.02.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	6 x 2'	
27.02.2012	lundi	Aviron	18 h 00		3 x 4 min.
28.02.2012	mardi	Copet III	18 h 00	15 x 100m	
01.03.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		8 x 1 min.
01.03.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	6 x 1' en côte	
05.03.2012	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 00		3 x 5 min.
06.03.2012	mardi	Copet III	18 h 00	3 x 1000m et 500m	
08.03.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		6 x 1 min. 30 sec.
08.03.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	6 x 600m	
10.03.2012	samedi	Mont-Pèlerin, Reule	09 h 45		Endurance 2 h
12.03.2012	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10		6 x 2 min.

agenda

13.03.2012	mardi	Copet III	18 h 00	2 x 10 x 30"	
15.03.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		2 séries 10 x 30 sec.
15.03.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	2000m, 1500m, 1000m, 500m	
19.03.2012	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10		8 x 45 sec.
20.03.2012	mardi	Copet III	18 h 00	3000m, 2000m et 1000m	
22.03.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		8 x 1 min.
22.03.2012	jeudi	Copet III	18 h 00	4 x 300m, 200m, 100m	
26.03.2012	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10		5 x 3 min.
27.03.2012	mardi	Copet III	18 h 00	10x 300m	
29.03.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		3 x 4 min.
29.03.2012	jeudi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10	Endurance	
02.04.2012	lundi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10		3 x 6 min.
03.04.2012	mardi	Copet III	18 h 00	12 x 1 min.	
05.04.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00		5 x 2 min.
05.04.2012	jeudi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10	10 min. + 15 min.	
			09 h 30		
09.04.2012	lundi	Lundi de Pâques			
10.04.2012	mardi	Copet III	18 h 10		
12.04.2012	jeudi	Pl. parc Eglise St-Légier	18 h 00	8 x 1 min. 30 sec.	12 x 30 sec.
12.04.2012	jeudi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 00		
14.04.2012	samedi	Mont-Pèlerin, Reule	18 h 10	5 x 4 min.	Endurance 2 h 15