

Entraînements hors stade 2010

	<u>Rendez-vous</u>	<u>Groupe 1</u> (Claire + Bernard)	<u>Groupe 2</u> (Stéphane + Erhard)
05.07.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 3 min.
06.07.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries 10 x 30 sec.
08.07.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	1, 2, 4, 2 et 1 min.
08.07.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 3 min.
12.07.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	10 x 1 min.
13.07.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries 8 x 45 sec.
15.07.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	10 x 45 sec.
15.07.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 4 min.
19.07.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	8 x 1 min. 30 sec.
20.07.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries 6 x 1 min.
22.07.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	12 x 30 sec.
22.07.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 2 min.
26.07.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 2 min.
27.07.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries 5 x 1 min. 30 sec.
29.07.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	Endurance
29.07.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 min.
02.08.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	Endurance
03.08.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries 10 x 30 sec.
05.08.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	Endurance
05.08.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 3 min.
09.08.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	8 x 1 min.
10.08.	mardi Copet III	18 h 00	3 x 1000 m
12.08.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	10 x 30 sec.
12.08.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 600 m. en montée
16.08.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	8 x 1 min. 30 sec.
17.08.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries de 8 x 45 sec.
19.08.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	10 x 45 sec.
19.08.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 4 min.
23.08.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 2 min.
24.08.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries de 6 x 1 min.
26.08.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	8 x 1 min.
26.08.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 2 min.
30.08.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 3 min.
31.08.	mardi Copet III	18 h 00	2 séries de 5 x 1 min. 30 sec.
02.09.	jeudi Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00	8 x 1 min. 15 sec.
02.09.	jeudi Mont-Pèlerin	18 h 15	4, 8, 12 min.
06.09.	lundi Mont-Pèlerin	18 h 15	4 x 4 min.

Feuille1

07.09.	mardi	Copet III	18 h 00	2 séries 10 x 30 sec.	
09.09.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		8 x 1 min. 30 sec.
09.09.	jeudi	Mont-Pèlerin	18 h 15	6 x 2 min.	
13.09.	lundi	Mont-Pèlerin	18 h 15		3 x 5 min.
14.09.	mardi	Copet III	18 h 00	10 x 1 min.	
16.09.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		8 x 1 min. 45 sec.
16.09.	jeudi	Mont-Pèlerin	18 h 15	3 x 6 min.	
20.09.	lundi	Lundi du Jeûne	18 h 15		
21.09.	mardi	Copet III	18 h 00	10 x 1 min. 30 sec.	
23.09.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		12 x 30 sec.
23.09.	jeudi	Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 4 min.	
27.09.	lundi	Mont-Pèlerin	18 h 15		10 x 1 min.
28.09.	mardi	Copet III	18 h 00	2 séries 8 x 45 sec.	
30.09.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		10 x 45 sec.
30.09.	jeudi	Mont-Pèlerin	18 h 15	5 x 600 m. en montée	
04.10.	lundi	Mont-Pèlerin	18 h 15		8 x 1 min. 30 sec.
05.10.	mardi	Copet III	18 h 00	2 séries 10 x 30 sec.	
07.10.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		8 x 1 min.
07.10.	jeudi	Coppet III	18 h 15	8 x 400m.	
11.10.	lundi	Mont-Pèlerin	18 h 15		6 x 2 min.
12.10.	mardi	Copet III	18 h 00	4 séries 10 x 15 sec.	
14.10.	jeudi	Pl. parc Eglise, St-Légier	18 h 00		8 x 1 min. 15 sec.
14.10.	jeudi	Copet III	18 h 15	6 x 3 min.	