

Calendrier des entrainements et courses 2023

| Dates | Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 | Groupe 4 |
|------------------------------------|---|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 11.01.2023 | Footing reprise | | | |
| 18.01.2023 | Ski | Endurance | Ski | Endurance |
| 25.01.2023 | 12 x 30', pause 30' en côte | | 8 x 30', pause 30' en côte | |
| 01.02.2023 | Vallonné | | | |
| 08.02.2023 | Endurance | | | |
| 15.02.2023 | 12 km progressif | | 10 km progressif | |
| 22.02.2023 | 2 x 10 x 30", pauses 30" | | 2 x 6 x 30", pauses 30" | |
| 01.03.2023 | Ski | Endurance | Ski | Endurance |
| 08.03.2023 | 12 km progressif | | 10 km progressif | |
| 15.03.2023 | 12 x 1', pause 1' | | 8 x 1', pause 1' | |
| 22.03.2023 | Footing 30' + renforcement 30' en salle | | | |
| 29.03.2023 | Sortie longue 15 km | | Sortie longue 12 km | |
| 05.04.2023 | 6 x 3', pause 2' | | 4 x 3', pause 2' | |
| 12.04.2023 | Footing avec accélérations | | | |
| 16.04.2023 | Course en relais Bouleyres | | | |
| 19.04.2023 | Endurance | | | |
| 26.04.2023 | 12 x 30', pause 30' en côte | | 8 x 30', pause 30' en côte | |
| 03.05.2023 | Sortie longue 15 km | | Sortie longue 12 km | |
| 10.05.2023 | 1'- 2'- 3'- 4'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | | 1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | |
| 17.05.2023 | Endurance | | | |
| 18.05.2023 | Course des 3 ponts | | | |
| 24.05.2023 | 12 km progressif | | 10 km progressif | |
| 31.05.2023 | 12 x 1', pause 2' | | 8 x 1', pause 2' | |
| 07.06.2023 | Footing avec accélérations | | | |
| 09.06.2023 | Course à travers Sâles | | | |
| 14.06.2023 | valloné | | | |
| 18.06.2023 | Neirivue-Moléson | | | |
| 21.06.2023 | Sortie longue 15 km | | Sortie longue 12 km | |
| 28.06.2023 | Valloné | | | |
| 05.07.2023 | 12 x 30', pause 30' en côte | | 8 x 30', pause 30' en côte | |
| 12.07.2023 | Endurance | | | |
| 19.07.2023 | 12 km progressif | | 10 km progressif | |
| 26.07.2023 | Montagne | | | |
| du 31.07 au 14.08 : vacances d'été | | | | |
| 02.08.2023 | Footing reprise | | | |
| 09.08.2023 | 2 x 10 x 30", pauses 30" | | 2 x 6 x 30", pauses 30" | |
| 16.08.2023 | Endurance | | | |
| 25.08.2023 | Soirée populaire sur piste 5000m | | | |
| 23.08.2023 | Sortie longue 15 km | | Sortie longue 12 km | |
| 30.08.2023 | Valloné | | | |
| 06.09.2023 | 1'- 2'- 3'- 4'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | | 1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | |
| 13.09.2023 | Footing | | | |
| 17.09.2023 | Course en forêt Romont | | | |
| 20.09.2023 | 12 km progressif | | 10 km progressif | |
| 27.09.2023 | 12 x 1', pause 2' | | 8 x 1', pause 2' | |
| 04.10.2023 | Footing avec accélérations | | | |
| 07.10.2023 | Chupià Pantè | | | |
| 11.10.2023 | Endurance | | | |
| 18.10.2023 | Valloné | | | |
| 25.10.2023 | 6 x 3', pause 2' | | 4 x 3', pause 2' | |
| 01.11.2023 | Footing avec accélérations | | | |
| 05.11.2023 | Trophée Vallée du Flon | | | |
| 09.11.2023 | 12 x 30', pause 30' en côte | | 8 x 30', pause 30' en côte | |
| 16.11.2022 | Footing avec accélérations | | | |
| 18.11.2023 | Corrida bulloise | | | |
| 22.11.2023 | Endurance | | | |
| 29.11.2023 | 1'- 2'- 3'- 4'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | | 1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1' et 2' | |
| 06.12.2023 | Sortie longue 15 km | | Sortie longue 12 km | |

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 13.12.2023 | 2 x 10 x 30", pauses 30" | 2 x 6 x30", pauses 30" |
| 20.12.2023 | Footing | |
| du 25.12 au 08.01 : vacances d'hiver | | |