

## Calendrier des entrainements et courses 2024

Dates	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
10.01.2024	Footing 60 'reprise			
17.01.2024	Vallonné			
24.01.2024	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
31.01.2024	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
07.02.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
14.02.2024	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
21.02.2024	Vallonné ou initiation ski de fond aux Monts de Riaz			
28.02.2024	Vallonné ou initiation ski de fond aux Monts de Riaz			
06.03.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
13.03.2024	8 x 1', pause 1'		5 x 1', pause 1'	
20.03.2024	Footing 30' + renforcement 30' en salle			
27.03.2024	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
03.04.2024	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'	
10.04.2024	Footing 60' avec 5 x 30", pause 30"			
14.04.2024	Course en relais Bouleyres			
17.04.2024	Endurance			
24.04.2024	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
01.05.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
08.05.2024	Footing 45' avec 5 accél.			
09.05.2024	Course des 3 ponts			
15.05.2024	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
22.05.2024	footing vallonné			
25.05.2024	LA CHIA 1300			
22.05.2024	12 km progressif		10 km progressif	
29.05.2024	8 x 1', pause 1'		5 x 1', pause 1'	
05.06.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
12.06.2024	Footing 60' avec 5 x 30", pause 30"			
14.06.2024	Course à travers Sâles			
16.06.2024	Neirivue-Moléson			
19.06.2024	Vallonné□			
26.06.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
03.07.2024				
10.07.2024	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
17.07.2024	Endurance			
24.07.2024	60' (20' echauf, 20'tempo, 20' relaché)			
du 29.07 au 11.08 : vacances d'été				
14.08.2024	Footing reprise			
16.08.2024	Soirée populaire sur piste 5000m			
21.08.2024	Footing 60' avec 5 x 30", pause 30"			
28.08.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
04.09.2024	Vallonné			
11.09.2024	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
18.09.2024	Footing 60' avec 5 x 30", pause 30"			
22.09.2024	Course en forêt Romont			
25.09.2024	60' (20' echauf, 20'tempo, 20' relaché)			
02.10.2024	8 x 1', pause 1'		5 x 1', pause 1'	
09.10.2024	Footing 60' avec 5 x 30", pause 30"			
12.10.2024	Chupià Pantè			
16.10.2024	Vallonné			
23.10.2024	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
30.10.2024	6 x 3', pause 2'		b	
03.11.2024	Trophée Vallée du Flon			
06.11.2024	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
13.11.2024				
16.11.2024	Corrida bulloise			
19.11.2024	Endurance			
26.11.2024	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
03.12.2024	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	

10.12.2024	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)□
17.12.2024	Test 5 km de Noel
du 23.12 au 05.01 : vacances d'hiver	