

Calendrier des entrainements et courses 2025

Dates	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
08.01.2025	Footing 60' reprise			
15.01.2025	Vallonné			
22.01.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
29.01.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
05.02.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
12.02.2025	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
19.02.2025	Vallonné ou initiation ski de fond aux Monts de Riaz			
26.02.2025	Footing 60' ou initiation ski de fond aux Monts de Riaz			
05.03.2025	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
12.03.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
19.03.2025	Footing 20' + renforcement 40' en salle			
26.03.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
02.04.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
09.04.2025	Vallonné 60' avec 5 x 30", pause 30"			
13.04.2025	Course en relais Bouleyres			
16.04.2025	Footing 60'			
23.04.2025	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
30.04.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
07.05.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
14.05.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
17.05.2025	LA CHIA 1300			
21.05.2025	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
28.05.2025	Footing 45' avec 5 x 15"/15"			
29.05.2025	Course des 3 ponts			
04.06.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
11.06.2025	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
13.06.2024	Course à travers Sâles			
15.06.2025	Neirivue-Molésou			
18.06.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
25.06.2025	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
02.07.2025	Vallonné			
09.07.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
16.07.2025	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
23.07.2025	Montagne (sortie buvette)			
du 28.07 au 11.08 : vacances d'été				
13.08.2025	Vallonné			
20.08.2025	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
22.08.2025	Soirée populaire sur piste 5000m			
27.08.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
03.09.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
10.09.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
17.09.2025	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
21.09.2025	Course en forêt Romont			
24.09.2025	Vallonné			
01.10.2025	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
08.10.2025	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
12.10.2025	Chupià Pantè			
15.10.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
22.10.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
29.10.2025	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
02.11.2025	Trophée Vallée du Flon			
05.11.2025	Vallonné			
12.11.2025	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
15.11.2025	Corrida bulloise			
22.11.2025	60' (20' échauf, 20'tempo, 20' relaché)			
29.11.2025	Footing 20' + renforcement 40' en salle			
06.12.2025	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
13.12.2025	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
20.12.2025	Test 5 km de Noel			
du 22.12.25 au 05.01.26 : vacances d'hiver				