

Dates	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
07.01.2026	Footing 60' reprise			
14.01.2026	Vallonné			
21.01.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
28.01.2026	20' échauf, 2x10'-pause 3' tempo (80%), 20' relaché			
04.02.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
11.02.2026	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
18.02.2026	Vallonné			
19.02.2026	Renforcement en salle (Maele Minnig)18h30-20h			
25.02.2026	Footing 60'			
04.03.2026	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
11.03.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
18.03.2026	Footing 60'			
25.03.2026	20' échauf, 5x1000m - pause 2' tempo (80%), 10' relaché			
01.04.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
08.04.2026	Vallonné			
15.04.2026	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
19.04.2026	Course en relais Bouleyres			
22.04.2026	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
29.04.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
06.05.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
13.05.2026	Footing 45' avec 5 x 20"/20"			
14.05.2026	Course des 3 ponts			
20.05.2026	Vallonné			
23.05.2026	LA CHIA 1300			
27.05.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
03.06.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
10.06.2026	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
12.06.2026	Course à travers Sâles			
17.06.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
21.06.2026	Neirivue-Moléson			
24.06.2026	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
01.07.2026	Vallonné			
08.07.2026	20' échauf, 5x1000m - pause 2' tempo (80%), 10' relaché			
15.07.2026	Séance sur piste			
22.07.2026	Montagne (sortie buvette)			
du 27.07 au 10.08 : vacances d'été				
12.08.2026	Vallonné			
19.08.2026	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
21.08.2026	Soirée populaire sur piste 5000m			
26.08.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
02.09.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
09.09.2026	20' échauf, 2x10'-pause 3' tempo (80%), 20' relaché			
16.09.2026	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
19.09.2026	Course en forêt Romont			
23.09.2026	Vallonné			
30.09.2026	1'- 2'- 3'- 2'- 1', pauses 1'		1'- 2'- 2'- 1', pauses 1'	
07.10.2026	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
10.10.2026	Chupià Pantè			
14.10.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
21.10.2026	20' échauf, 5x1000m - pause 2' tempo (80%), 10' relaché			
28.10.2026	10 x 30", pause 30" en côte		6 x 30", pause 30" en côte	
01.11.2026	Trophée Vallée du Flon			
04.11.2026	Vallonné			
11.11.2026	Footing 60' avec 6 x 30"/30"			
21.11.2026	Corrida bulloise			
18.11.2026	20' échauf, 2x10'-pause 3' tempo (80%), 20' relaché			
25.11.2026	Footing 20' + renforcement 40' en salle			
02.12.2026	Sortie longue 15 km		Sortie longue 12 km	
09.12.2026	10 x 1', pause 1'		6 x 1', pause 1'	
16.12.2026	Test 5 km de Noel			
du 21.12.26 au 04.01.27 : vacances d'hiver				