

# Calendrier Perform-CBS 2015

Mer : 18h30 / Ven : 12h30 stade du bout du monde

<b>JAN</b>	mercredi	07.01.2015	piste	seuil	3 x 1000m.	
	mercredi	14.01.2015	piste	seuil	4 x 1000m.	
	mercredi	21.01.2015	piste	seuil	1000-1500-1500-1000m.	
	mercredi	28.01.2015	piste	seuil	3 x 1500m.	
<b>FEB</b>	mercredi	04.02.2015	piste	seuil	1000-1500-1500-1000m.	
	vendredi	06.02.2015	renforcement	côtes	6 x 100m.	
	mercredi	11.02.2015	piste	seuil	3 x 1500m.	
	vendredi	13.02.2015	renforcement	côtes	6 x 120m.	
	samedi	14.02.2015	sortie longue	route	2 x 5000m.	
	mercredi	18.02.2015	piste	seuil	1000-1500-2000-1000m.	
	vendredi	20.02.2015	renforcement	côtes	8 x 100m.	
	mercredi	25.02.2015	piste	seuil	2 x 2000m.	
vendredi	27.02.2015	renforcement	côtes	8 x 120m.		
<b>MARS</b>	dimanche	01.03.2015	<b>Semi-Marathon Rome-Ostia : 21,0975 KM</b>		<b>ORG. PAR PERFORM-CBS</b>	
	mercredi	04.03.2015	piste	seuil	3 x 1000m.	
	vendredi	06.03.2015	renforcement	côtes	7 x 150m.	
	mercredi	11.03.2015	piste	seuil	3 x 1500m.	
	vendredi	13.03.2015	renforcement	côtes	8 x 150m.	
	mercredi	18.03.2015	fôret	seuil	2000-1500-1000m.	
	vendredi	20.03.2015	route	côtes	8 x 150m.	
	samedi	21.03.2015	<b>KerzersLauf : 15 KM</b>		<b>déplacement collectif</b>	
mercredi	25.03.2015	fôret	seuil	2000-1500-1000m.		
vendredi	27.03.2015	piste	VMA	7 x 200m.		
<b>AVRIL</b>	mercredi	01.04.2015	fôret	seuil	3 x 2000m.	
	vendredi	03.04.2015	férié	pas de séance		
	mercredi	08.04.2015	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
	vendredi	10.04.2015	piste	VMA	8 x 200m.	
	mercredi	15.04.2015	fôret	seuil	3 x 2500m.	
	vendredi	17.04.2015	piste	VMA	10 x 200m.	
	mercredi	22.04.2015	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
	vendredi	24.04.2015	piste	VMA	7 x 300m.	
	mercredi	29.04.2015	fôret	seuil	3000m.	
<b>MAI</b>	vendredi	01.05.2015	route	endurance de base	40 min.	
	dimanche	03.05.2015	<b>Marathon de Genève en Relais ( équipe à constituer )</b>			
	mercredi	06.05.2015	fôret	Spécifique TDC	3 x 1000m.	
	samedi	09.05.2015	<b>Grand Prix de Berne : 10 Miles ( = 16,1 KM )</b>			<b>déplacement collectif</b>
	mercredi	13.05.2015	fôret	Spécifique TDC	4 x 1000m.	
	vendredi	15.05.2015	piste	VMA	7 x 400m.	
	mercredi	20.05.2015	fôret	Spécifique TDC	4 x 1000m.	
	vendredi	22.05.2015	piste	VMA	8 x 400m.	
	samedi	23.05.2015	reconnaissance Etape 1 du TDC :			
	mercredi	27.05.2015	<b>Etape 1 TDC :</b>		<b>environ 8 km</b>	
	vendredi	29.05.2015	piste	VMA	8 x 30" vite-30" lent	
samedi	30.05.2015	reconnaissance Etape 2 du TDC :				
mercredi	03.06.2015	<b>Etape 2 TDC :</b>		<b>environ 8 km</b>		
vendredi	05.06.2015	piste	VMA	8 x 30" vite-30" lent		
samedi	06.06.2015	reconnaissance Etape 3 du TDC :				
mercredi	10.06.2015	<b>Etape 3 TDC :</b>		<b>environ 8 km</b>		
vendredi	12.06.2015	piste	VMA	8 x 30" vite-30" lent		
samedi	13.06.2015	reconnaissance Etape 4 du TDC :				
mercredi	17.06.2015	<b>Etape 4 TDC :</b>		<b>environ 8 km</b>		
mercredi	24.06.2015	<b>Challenge PerForm 2015 : Course à l'américaine ( attention de ne pas être le dernier... )</b>				
mercredi	24.06.2015	<b>Grand Pique-Nîque après l'entraînement si le temps le permet aux Evaux</b>				

J U L	mercredi	22.07.2015	fôret	seuil	3 x 1000m.	
	vendredi	24.07.2015	fôret	endurance de base	50 min.	
	mercredi	29.07.2015	fôret	seuil	3 x 1000m.	
	vendredi	31.07.2015	fôret	endurance de base	50 min.	
A O U T	samedi	01.08.2015	montagne	Salève	pique-nique	
	mercredi	05.08.2015	fôret	seuil	3 x 1500m.	
	vendredi	07.08.2015	fôret	endurance de base	50 min.	
	mercredi	12.08.2015	fôret	seuil	1500-2000-1500m.	
	vendredi	14.08.2015	fôret	endurance de base	60 min.	
	samedi	15.08.2015	route	sortie longue	24 KMS.	
	mercredi	19.08.2015	fôret	seuil	1000-1500-2000-1500m.	
	samedi	22.08.2015	<b>Ultracks : Zermatt 16, 32, 46 KMS déplacement collectif</b>			
	mercredi	26.08.2015	fôret	seuil	3000m.	
	vendredi	28.08.2015	fôret	endurance de base	40 min	
	samedi	29.08.2015	<b>Mandement : Satigny 7, 12 ou 22 KMS</b>			
	S E P T	mercredi	02.09.2015	fôret	seuil	3 x 1500m.
vendredi		04.09.2015	piste	VMA	7 x 200m.	
samedi		05.09.2015	route	sortie longue	28 KMS.	
mercredi		09.09.2015	fôret	seuil	3000m.	
vendredi		11.09.2015	piste	VMA	7 x 200m.	
dimanche		13.09.2015	<b>Semi-Marathon de la côte : 21,0975KMS</b>			
mercredi		16.09.2015	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
vendredi		18.09.2015	piste	VMA	8 x 200m.	
samedi		19.09.2015	route	sortie longue	32 KMS.	
mercredi		23.09.2015	fôret	seuil	3 x 2500m.	
vendredi		25.09.2015	piste	VMA	10 x 200m.	
mercredi		30.09.2015	fôret	seuil	3 x 1500m.	
O C T	vendredi	02.10.2015	fôret	VMA	7 x 300m.	
	mercredi	07.10.2015	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
	vendredi	09.10.2015	pas d'entraînement			
	dimanche	11.10.2015	<b>Marathon de Chicago</b>		<b>ORG. PAR PERFORM-CBS</b>	
	mercredi	14.10.2015	fôret	seuil / spé escalade	3 x 2500m / 4 x 800m.	
	vendredi	16.10.2015	piste	VMA	7 x 400m.	
	mercredi	21.10.2015	fôret	seuil / spé escalade	3 x 2000m / 4 x 800m.	
	vendredi	23.10.2015	piste	VMA	7 x 400m.	
	mercredi	28.10.2015	fôret	seuil / spé escalade	3000m / 3 x 1000m.	
	vendredi	30.10.2015	piste	VMA	7 x 400m.	
N O V	mercredi	04.11.2015	piste	seuil / spé escalade	3 x 1500m / 4 x 1000m.	
	vendredi	06.11.2015	parcours escalade	travail spécifique	2 x 1 tour chrono	
	mercredi	11.11.2015	piste	seuil / spé escalade	3 x 2000m / 4 x 1000m.	
	vendredi	13.11.2015	parcours escalade	travail spécifique	2 x 1 tour chrono	
	samedi	14.11.2015	<b>10 KM et Semi de Beaune déplacement collectif</b>			
	mercredi	18.11.2015	piste	spé escalade	5 x 1000m.	
	vendredi	20.11.2015	parcours escalade	travail spécifique	2 x 1 tour chrono	
	mercredi	25.11.2015	piste	spé escalade	5 x 1000m.	
vendredi	27.11.2015	parcours escalade	travail spécifique	2 x 1 tour chrono		
D E C	mercredi	02.12.2015	piste	spé escalade	2 x 1000m.	
	samedi	05.12.2015	<b>Course de l'Escalade</b>		<b>4,83 km / 7,32 km</b>	
	vendredi	<b>VE 15.01.2016 !!</b>	<b>Attention REPAS de fin d'année en JANVIER 2016</b>			