

Calendrier Perform-CBS 2010

	Date	Lieu	Nature	Séance		
J A N V	mercredi	06.01.2010	piste	seuil	4 x 1000m.	J A N V
	mercredi	13.01.2010	piste	seuil	3 x 1500m.	
	mercredi	20.01.2010	piste	seuil	4 x 1500m.	
	mercredi	27.01.2010	piste	seuil	3 x 2000m.	
F E V R	mercredi	03.02.2010	piste	seuil	4 x 2000m.	F E V R
	mercredi	10.02.2010	piste	seuil	3 x 2500m.	
	mercredi	17.02.2010	piste	seuil	3 x 2500m.	
	mercredi	24.02.2010	piste	seuil	3 x 3000m.	
	samedi	27.02.2010	route	spécifique semi-M	2 x 7000m. Vitesse semi	
M A R S	mercredi	03.03.2010	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	M A R S
	mercredi	10.03.2010	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
	mercredi	17.03.2010	fôret	spécifique semi-M	3000m.	
	dimanche	21.03.2010	Semi-Marathon de Lisbonne		ORG. PAR PERFORM-CBS	
A V R I L	mercredi	24.03.2010	piste	vma	8 x 200m.	A V R I L
	mercredi	31.03.2010	piste	vma	8 x 300m.	
	mercredi	07.04.2010	piste	vma	7 x 400m.	
	mercredi	14.04.2010	fôret	vma	3 x 1000m.	
M A I	dimanche	18.04.2010	Course des Ponts		course 9 km	M A I
	mercredi	21.04.2010	fôret	vma	300-500-1000-500-300	
	dimanche	25.04.2010	Cologny Parcs		course 7,98 km	
	mercredi	28.04.2010	Prevessins		course 3,5 km	
M A I	samedi	01.05.2010	Meinier : courir pour aider		course 10 km	M A I
	mercredi	05.05.2010	fôret	Spé TDC	3 x 1000m.	
		09 au 12.05.2010	Stage Course à Pied PerForm à Hyères (sud de la France)			
	mercredi	12.05.2010	fôret	Spé TDC	4 x 1000m.	
	mercredi	19.05.2010	fôret	Spé TDC	5 x 1000m.	
	samedi	22.05.2010	10 Miles de Berne (déplacement collectif)		16,09 km	
	samedi	22.05.2010	reconnaissance Etape 1 du TDC : Plan-les-Ouates			
mercredi	26.05.2010	Etape 1 TDC : Plan-les-Ouates		environ 8 km		
J U I N	samedi	29.05.2010	reconnaissance Etape 2 du TDC : Veigy			J U I N
	mercredi	02.06.2010	Etape 2 TDC : Veigy		environ 8 km	
	samedi	05.06.2010	reconnaissance Etape 3 du TDC : Mies			
	mercredi	09.06.2010	Etape 3 TDC : Mies		environ 8 km	
	samedi	12.06.2010	reconnaissance Etape 4 du TDC : Jussy			
	mercredi	16.06.2010	Etape 4 TDC : Jussy		environ 8 km	
	samedi	19.06.2010	Semi-Marathon de Rome de nuit (provisoire)			
mercredi	23.06.2010	Challenge PerForm 2010 : relais 4 x 800 M par équipe de 4				
mercredi	23.06.2010	Grand Pique-Nique après l'entraînement si le temps le permet aux Evaux				
J U I L	mercredi	14.07.2010	fôret	seuil	3 x 1500m.	J U I L
	mercredi	21.07.2010	fôret	seuil	3 x 2000m.	
	mercredi	28.07.2010	fôret	seuil	4 x 2000m.	
	samedi	31.07.2010	route	sortie longue	23 KMS	
A O Û T	mercredi	04.08.2010	fôret	seuil	3 x 2500m.	A O Û T
	dimanche	08.08.2010	Sierre-Zinal		31,5 km	
	mercredi	11.08.2010	fôret	seuil	3 x 2500m.	
	mercredi	18.08.2010	fôret	seuil	3 x 3000m.	
	samedi	21.08.2010	route	sortie longue	27 KMS	
	mercredi	25.08.2010	fôret	seuil	3 x 1500m.	
samedi	28.08.2010	Satigny : course du Mandement		15 kms		
S E P T	mercredi	01.09.2010	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	S E P T
	mercredi	08.09.2010	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	
	samedi	11.09.2010	Marathon du Médoc		course festive 42,195 km	
	mercredi	15.09.2010	fôret	seuil	3 x 1500m.	
	samedi	18.09.2010	Demi de Jussy de nuit		21,097 km	
	mercredi	22.09.2010	fôret	seuil	3 x 1500m.	
	mercredi	25.09.2010	route	sortie longue	32 KMS	
mercredi	29.09.2010	fôret	seuil	3 x 2500m.		
O C T	mercredi	06.10.2010	fôret	seuil	3000-2000-1000m.	O C T
	mercredi	13.10.2010	piste	Active	3000 m	
	dimanche	17.10.2010	Marathon, Semi-Marathon et 7,5 KM Amsterdam		ORG. PAR PERFORM-CBS	
	mercredi	20.10.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	3 x 800m.	
N O V	mercredi	27.10.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	3 x 1000m.	N O V
	mercredi	03.11.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	4 x 800m.	
	dimanche	07.11.2010	Marathon de New-York		42,195 km	
	mercredi	10.11.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	2 x 1000m.	
	samedi	13.11.2010	Corrida d'Octodure Martigny		7,75 km	
	mercredi	17.11.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	3 x 1000m.	
	samedi	20.11.2010	Corrida Bulloise		course 8,15 km	
mercredi	24.11.2010	piste	Vitesse Spé Corrida	4 x 1000m.		
D E C	mercredi	01.12.2009	piste	Vitesse Spé Corrida	2 x 1000m.	D E C
samedi	04.12.2009	Escalade		course 4,78 km / 7,25 km		
	mercredi	08.12.2010	Repas de fin d'année (lieu à définir)			