

PLANNING ENTRAÎNEMENTS



JOUR	HORAIRE	LIEU RDV	DURÉE	SÉANCE	NIVEAU
LUNDI	17H30	Piste	1H00	Section jeunes : 7-9 ans	7-9 ans
MARDI	18H00 ET 19H00	Piste	1H00 à 1H15	Séance de fractionné (Intervalles courts)	Tous niveaux
MERCREDI	18H30	Piste	1H00	Section jeunes : 10-17 ans	10-17 ans
MERCREDI	19h00	Piste	1H00 -1H15	Séance de fractionné	Tous niveaux
MERCREDI	19H30	Piste	1H00-1H15	Séance adaptée aux débutants	Débutants et allure modérée
JEUDI	9H00 ou 9H30	Grillage à l'entrée du stade	1H00-1H15	Sortie sur routes et chemins de campagne	Tous niveaux
JEUDI	18H00	Piste	1H00-1H15	Séance de fractionné (intervalles longs)	Tous niveaux
JEUDI	18H30	Piste ou Eglise de Loc- Brévalaire	1H15-1H30	Séance spécifique trail	Tous niveaux
SAMEDI	10h00	Piste	1H30	Section jeunes : 10-17ans	10-17 ans
DIMANCHE	9H30	Grillage à l'entrée du stade	1H30	Sortie longue route Allure "cool" (2 parcours généralement proposés : ~11 km et ~15 km)	Tous niveaux
DIMANCHE	9H30 10H00	Suivant propositions	1H30 ou +	Sortie longue trail Allure "cool" (<i>sortie non systématique, suivant les propositions des membres de la section trail</i>)	Niveau intémédiaire