

Pour participer à ces entraînements, quelques précautions à prendre:

prenez à prendre de l'eau {bouteille avec votre nom}

**ATTENTION : prévoir sur la période après le changement d'horaire, des gilets fluos et éventuellement des frontales.**

Mardi		(départ 18h30)	18h25
début entraînement 18h30		stade	
GROUPE A		endurance	24mn
fondamentale 18/19mn+ 5/6mn gamme ech.			
GROUPE B		endurance	26mn
fondamentale 19/20mn + 5/6mn gamme ech.			
GROUPE C		endurance	28mn
fondamentale 20/21mn + 5/6mn gamme ech			
GROUPE A		5 ou 6 x 800m allure seuil + avec 60m marche {largeur stade} + 200m en endurance fondamentale	30mn maxi
GROUPE A		4 ou 5 x 800m allure seuil + avec 60m marche {largeur stade} + 200m en endurance fondamentale	30mn maxi
GROUPE A		3 ou 4 x 800m allure seuil + avec 60m marche {largeur stade} + 200m en endurance fondamentale	30mn maxi
2 tours en récup.		5/6mn	
Gainage + étirements		5/6mn	
	Prénom	NOM	
ENT	Fabien	RICHARD	
AGA	Cyprien	DOUET	
AGA	Magali	LOMBARTE	
AGB	Virginie	LANGEVIN	
AGB	Nicolas	GOMEZ	
AGC	Daphnée	GOUACHE	
AGC	jean Jacques	BATS	

Jeudi		(départ 18h30)	18h25
début entraînement 18h30		collège	
GROUPE A		endurance	22mn
fondamentale 20+ 2/3mn gamme ech.			
GROUPE B		endurance	24mn
fondamentale 22 + 2/3mn gamme ech.			
GROUPE C		endurance	26mn
fondamentale 24mn + 2/3mn gamme ech			
2 x 12mn allure seuil- {semi-marathon} avec 3mn entre en endurance fondamentale		27mn	
2 x 11mn allure seuil- {semi-marathon} avec 3mn entre en endurance fondamentale		25mn	
2 x 10mn allure seuil- {semi-marathon} avec 3mn entre en endurance fondamentale		23mn	
retour stade		5/6mn	
	Prénom	NOM	
ENT	Fabien	RICHARD	
AGA	Cyprien	DOUET	
AGA	Magali	LOMBARTE	
AGB	Virginie	LANGEVIN	
AGB	Nicolas	GOMEZ	
AGC	Daphnée	GOUACHE	
AGC	Jean Jacques	BATS	