

PLANNING DES ENTRAINEMENTS

RUNNING ATHLÉ- de 20 à 77 ans



REPRISE LA SEMAINE DU 04 SEPTEMBRE POUR LES NOUVEAUX

Groupe Trail + 30km : rassemble des coureurs avertis du trail, ayant un objectif de trail supérieur à 30km.

Groupe Les Forçât de l'endurance : s'adresse à des coureurs plus réguliers, qui aiment se donner davantage de défis.

Groupe Plaisir : convient à un public qui désire débiter ou reprendre la course à pied (pouvoir courir minimum 1h). Comme des adeptes de la pratique de la course à pied mais pour qui l'objectif chronométrique est au second plan.

GROUPES	ENTRAINEURS	LUNDI	MARDI	JEUDI
TRAIL + 30km	Corentin Romain		RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h	RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h
LES FORCATS DE L'ENDURANCE	Manu Patrice	RUNNING Stade Mas Barral * 18h45 - 20h15		RUNNING Stade Mas Barral * 18h45 - 20h15
PLAISIR	Abilio Laurent Stéphane Sylvie		RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h	RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h

- lieux variable selon les entrainements, communication via les groupes whatsapp running

