

SAISON 2025/2026

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 Forçat 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 débuter 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

**TRAIL
+ 30km**

**Corentin
Romain**

LUNDI

**LES FORCATS
DE
L'ENDURANCE**

**Manu
Patrice**

MARDI

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h30 - 20h

PLAISIR

**Abilio
Laurent
Stéphane
Sylvie**

JEUDI

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h30 - 20h

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h45 - 20h15

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h45 - 20h15

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h30 - 20h

RUNNING
Stade Mas Barral *
18h30 - 20h

- lieux variable selon les entraînements, communication via les groupes WhatsApp running

