

## PLANNING DES ENTRAINEMENTS

RUNNING ATHLÉ- de 20 à 77 ans



**REPRISE LA SEMAINE DU 02 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	MERCREDI	JEUDI
TRAIL + 30km	Corentin Romain		RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h	PRÉPA PHYSIQUE Stade Mas Barral 19h - 20h	RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h
LES FORCATS DE L'ENDURANCE	Manu Patrice	RUNNING Stade Mas Barral * 18h45 - 20h15		PRÉPA PHYSIQUE Stade Mas Barral 19h - 20h	RUNNING Stade Mas Barral * 18h45 - 20h15
PLAISIR	Abilio Benoit Laurent Stéphane		RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h	PRÉPA PHYSIQUE Stade Mas Barral 19h - 20h	RUNNING Stade Mas Barral * 18h30 - 20h

• lieux variable selon les entrainements, communication via les goupes whatsapp running

