

SECTION COURSE HIVER									
		GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4	GROUPE 5	GROUPE 6	PREPARATIONS SPECIFIQUES	
		DEBUTANTS							
		30 à 45 min. Septembre à Mars	45 min. Option + 15 min.	1 heure < 10 km/h	1 heure > 10 km/h	1 heure PPG	1 heure TRAIL	TRAIL	ROUTE
LUNDI - 18h30	Référents	Francis VOIRIN	Raymond PITOISET	Eric MASSELIN	Dominique PIAT		PONCTUELLE	PONCTUELLE	Dominique PIAT
			Karine CARPENTIER	Jean-Marie DESCHARMES	Christophe DELMAS		Pascal DEPARIS	Pascal DEPARIS	Francis VOIRIN
					Raphaël BRIZION				Christophe DELMAS
									Raphaël BRIZION
MERCREDI - 18h30	Référents	Francis VOIRIN	Raymond PITOISET	Eric MASSELIN	Dominique PIAT	Jean-Marie DESCHARMES		Pierre-Louis VALENTIN	Dominique PIAT
			Karine CARPENTIER		Raphaël BRIZION			Mélanie VALENTIN	Francis VOIRIN
									Raphaël BRIZION
VENDREDI - 18h30	Référents		Raymond PITOISET	Eric MASSELIN	Dominique PIAT		Pierre-Louis VALENTIN	Pierre-Louis VALENTIN	Dominique PIAT
			Karine CARPENTIER	Karine CARPENTIER	Raphaël BRIZION		Mélanie VALENTIN	Mélanie VALENTIN	Francis VOIRIN
									Raphaël BRIZION
DIMANCHE - 9h30	Référents		SORTIE LONGUE		SORTIE LONGUE		SORTIE LONGUE	Pierre-Louis VALENTIN	Dominique PIAT
			Raymond PITOISET		Dominique PIAT		Pierre-Louis VALENTIN	Mélanie VALENTIN	Francis VOIRIN
					Raphaël BRIZION		Mélanie VALENTIN		Raphaël BRIZION

Option + 15 min.	Personne volontaire pour emmener le groupe.
PPG	Préparation Physique Générale.
Préparation spécifique Dominique PIAT	10 km et semi-marathon.
Préparation spécifique Francis VOIRIN	Marathon, seulement au printemps.
PREPARATIONS SPECIFIQUES	Les plans de préparation sont envoyés par les encadrants bénévoles, BIEN LIRE VOS MAILS. Les préparations spécifiques sont ouvertes à tous les coureurs qui souhaitent évoluer, et non seulement les coureurs inscrits à la course préparée. Vous n'êtes pas obligés de suivre toutes les préparations, vous adaptez vos séances à vos besoins.