

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

Option + 15 min.	Vous partirez avec le groupe de Raymond PITOISET et vous finirez avec Thierry GALLAND.
PPG	Préparation Physique Générale.
Trail Nocture PONCTUELLE	Un mail vous sera envoyé quand il y aura une sortie.
Préparation spécifique Pierre-Louis VALENTIN et Mélanie PELLADE	Toutes distances.
Préparation spécifique Dominique PIAT	10 km et semi-marathon.
Préparation spécifique Francis VOIRIN	Marathon, seulement au printemps.
	Les plans de préparation sont envoyés par les encadrants bénévoles, BIEN LIRE VOS MAILS.
PREPARATIONS SPECIFIQUES	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.