

## PROGRAMME ENTRAÎNEMENT DU 05 SEPTEMBRE AU 19 OCTOBRE

	<i>Lundi</i>	<i>Mercredi</i>
Du 5 au 7 sept	Footing 50' - colline	Footing 30' – PPG au stade
Du 12 au 14 sept	Footing 50' - montée vers Fuveau	Footing 30' – PPG au stade
Du 19 au 21 sept	Footing 50' – les 3 bosses	Footing 30' – PPG au stade
Du 26 au 28 sept	footing 55' – montée de St Savournin	Footing 30' – PPG au stade
Du 3 au 5 oct	Footing 50' – RDM	Footing 30' – PPG au stade
Du 10 au 12 oct	Footing 45' – montée des pilonnes	Footing 30' – PPG au stade
Du 17 au 19 oct	Footing 45' – montée des pilonnes 2	Footing 30' – PPG au stade

Planning prévisionnel soumis à modifications selon imprévus.

Le samedi matin est réservé aux sorties plus longues en groupes de niveau.

RDM : Ronde Des Mineurs à partir du stade.