

PLANNING TRÊVE HIVERNALE 2015-2016

DECEMBRE 2015	JANVIER 2016	
<p>Semaine du 21 au 27 Décembre => Travail Individuel (1 sortie) Footing de 45' à 1H avec travail de courses fractionnées : - 20' de footing allure normale - 8' de 30"/30" (30" course soutenue / 30" course récup) X8 - 20 à 30' allure normale pour finir allure soutenue</p> <p>Semaine du 28 Décembre au 3 Janvier => Travail individuel (Idem ci-dessus, au minimum 1 sortie, si possible 2)</p>	Lundi 04/01	Entraînement Ligné 19h30 - PREVOIR CHAUSSURES FOOTING
	Mercredi 06/01	Entraînement Ligné 19h30 - PREVOIR CHAUSSURES FOOTING
	vendredi 08-01	Amicaux A et B contre Saint Julien de Concelles (20h) Equipe A à Saint Julien / Equipe B à Mouzeil ou Teillé (20h)
	Dimanche 10-01	Amical A à Brain / Boiseau (heure à déterminer)
	Mardi 12-01	Entraînement Teillé 19h30
	Jeudi 14-01	Entraînement Riaillé 19h30
	Dimanche 17-01	Reprise Championnats A - B et C
	Mardi 19-01	Entraînement Teillé 19h30
	Jeudi 21-01	Entraînement Riaillé 19h30

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE A TOUS !!!
Arnaud -Didier - Gildas - Yannou - La Got - Coach