

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2008

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

SEMAINE	JOUR	DATE	SEANCE	HEURE	LIEU
37	Mercredi	10-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	13-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
38	Lundi	15-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	17-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	20-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
39	Lundi	22-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	24-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	27-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
40	Lundi	29-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	01-oct-08	1 500 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	04-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
41	Lundi	06-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	08-oct-08	VMA - 300/200/100	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	11-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
42	Lundi	13-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	15-oct-08	2 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	18-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
43	Lundi	20-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	22-oct-08	VMA - 30/30	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	25-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
44	Lundi	27-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	29-oct-08	SEUIL 500/1000/1500/1000/500	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	01-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
45	Lundi	03-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	05-nov-08	3 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	08-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
46	Lundi	10-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	12-nov-08	VMA - 300	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	15-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2008

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

47	Lundi	17-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	19-nov-08	relais 4 x 800 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	22-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
48	Lundi	24-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	26-nov-08	VMA - 600	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	29-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
49	Lundi	01-déc-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	03-déc-08	5 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	06-déc-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
50	Lundi	08-déc-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	10-déc-08	VMA - 200	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	13-déc-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
51	Lundi	15-déc-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	17-déc-08	relais US (800/600/400/200) - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Vendredi	19-déc-08	100 KM DU PERE NOEL - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat

 NOCTURNES ET COMPETITIONS

 ENTRAINEMENT SUR PISTE

 PPG / FOOTING

 FOOTING EN FORET

COORDINATION TAC		
BOURGEOIS Jérôme	05 94 32 61 58 - 06 94 20 73 66	jerome.bourgeois@wanadoo.fr
PIQUEMAL Stéphane	05 94 32 02 91 - 06 94 22 32 45	picmuche@hotmail.com
ENTRAÎNEURS		
CLAUSSE Patrick (N1)	05 94 32 08 38	patricou@wanadoo.fr
COUDIERE Sébastien (PPG)	06 94 44 41 77	sebastien.coudiere@orange.fr
MARGAROT Nicolas (N2)	06 94 27 60 97	nicomargarot@yahoo.fr
MARTINEAU Ludovic (N1)	06 94 44 88 90	ludovic.martineau@gmail.com
NORMAND Rémy (N2)	06 94 45 27 35	remynormand@wanadoo.fr
SIMON Bertrand (N3)	05 94 28 32 62	edith.bertrand@wanadoo.fr