

MAI	2024	USM ATHLETISME MARCHÉ NORDIQUE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI	SORTIE EXT AVEC COUREURS	
	Renfo Salle de danse	COMPÉTITIONS OU STAGE	AUTRES	TECHNIQUE NATHALIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1  Clochettes en goguette Tintent sous la pluie de Mai Mais belle sera la fête	2 19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRAIN 7à8 km Selon participants Mesure VMA	3	4 Sortie extérieure Rdv à 9h parking gare de LARDY Parc Boussard-Pierre Levée-Gilles Voisin 13 km	5 Renfo 9h sur le stade au local avec Guillaume
6	7	8	9 19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRAIN Endurance fondamentale Marcher régulièrement à 6 km/h	10	11 Rdv à 9h Local stade Foret de Cheptainville 13 km	12
13	14	15	16 19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRAIN Endurance 20minutes allure moyenne puis 1x(8x45") récupération 30" entre chaque 10minute marche lente	17	18 Sortie extérieure avec coureurs RdV 9h Parking de Beauvais Foret de Beauvais 13-14 km	19 Renfo 9h sur le stade au local avec Guillaume
20	21	22	23 19H15 AU LOCAL Bois de St Vrain 1h à 1h15 circuit de 7 km 20' allure moyenne 20' allure rapide 20' allure lente	24	25 LA MAROLAISE  USM Course Marche Marolles en Hurepoix	26 LA MAROLAISE  USM Course Marche Marolles en Hurepoix
27	28	29	30 19H15 AU LOCAL Bois de St Vrain 1h à 1h15 circuit de 7 km La chenille	31		