


AVRIL	2024	USM ATHLETISME COURSE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI	SORTIE EXT AVEC MARCHEURS	
	RENFO SALLE DE DANSE	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
	19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT TEST VMA RECUP		19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT TEST VMA RECUP		9H00 AU LOCAL SORTIE DE 1H30 0 2H00 EN FOOTING	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1H DE FOOTING
8	9	10	11	12	13	14
	19H AU LOCAL VMA MOYENNE ECHAUFFEMENT 95% VMA 11 X 2'30 R 1' RECUP		19H AU LOCAL VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 5 X 5' RECUP 1' RECUP		9H00 AU LOCAL SORTIE DE 1H30 0 2H00 EN FOOTING	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1H DE FOOTING
15	16	17	18	19	20	21
	19H AU LOCAL VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 5 X 5' RECUP 1' RECUP		19H AU LOCAL VMA MOYENNE ECHAUFFEMENT 95% VMA 11 X 2'30 R 1' RECUP		9H00 AU LOCAL FOOTING 1H30	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1H DE FOOTING BALADE DES CHÊNES D'ANTAN 10 / 21 KM DRAVEIL
22	23	24	25	26	27	28
	19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT 8' RECUP 2' 6' RECUP 1'30 4' RECUP		19H AU LOCAL ECHAUFFEMENT 8' RECUP 2' 6' RECUP 1'30 4' RECUP		9H00 AU LOCAL SORTIE DE 1H30 0 2H00 EN FOOTING	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1H DE FOOTING LE LIEVRE ET LA TORTUE 10 / 15 / 24 / 42 KM MAISSE
29	30					
	19H AU LOCAL 1H DE FOOTING					