


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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
 A accrocher dans le dos			19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRRAIN Apporter votre lampe Endurance fondamentale Marcher régulièrement à 6 km/h		RdV 9h local du stade Petit Brateau Entraînement pour Sermaise	Renfo 9h Salle de danse La Nordique Francilienne Sermaise Marche Nordique 6,13,20Km
8	9	10	11	12	13	14
			19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRRAIN Apporter votre lampe Selon participants Determination VMA Essai		Sortie extérieure RdV à 9h Parking gymnase Noyer-Courteaux Bourray/Juine 13 km	Renfo 9h Salle de danse
Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps zone C	Vacances scolaire printemps zone C
15	16	17	18	19	20	21
			19h15 LOCAL 1h à 1h15 FORET de ST VRRAIN Apporter votre lampe Endurance 20minutes allure moyenne puis 1x(8x45") recuperation 30" entre chaque 10minute marche lente		Sortie extérieure RdV à 9h parking de la gare Breuillet Village 13 km	Renfo 9h Salle de danse
Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps	Vacances scolaire printemps zone C	Vacances scolaire printemps zone C
22	23	24	25	26	27	28
			19H15 AU LOCAL Bois de St Vrain 1h à 1h15 circuit de 7 km Apporter votre lampe 20' allure moyenne 20' allure rapide 20' allure lente	e	Sortie ext RdV à 9h parking gare de Lardy 13 km	Renfo 9h Salle de danse Le lieve et la Tortue Moigny Marche Nordique 12 km
29	30					