

PLANNING GROUPE 3 du 25/06 au 19/07

jeudi 25 juin 20

mardi 30 juin 20

jeudi 02 juillet 20

mardi 07 juillet 20

jeudi 09 juillet 20

mardi 14 juillet 20

jeudi 16 juillet 20

CLAUDE GR C	RDV	Park piscine PORT
	Entrainement	
	seance	40' footing + 6 à 12 * 2' r1' (RE 6/7) - RTC 10'

park bus collège	Park piscine PORT
Vers halte là	Vers Z.I
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + FARTLEK terrain vallonné (RE 7/8) 2*5' r 1'30 + 2*10' r2' - RTC 10'

HALL manif PORT	park bus collège
	Vers halte là
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + 2 * 15'' en cote long (RE 8/9) r 2'30 en descent facile - RTC 10'

Park piscine PORT	park bus collège
vers Z.I	
footing 1 heures + 6 LD + ou Vélo 2 heures - RTC 10'	40' footing + IT court cote (10*30''30'') + (8*45''15'') - RTC 10'

FRED GR B	RDV	Park piscine PORT
	Entrainement	
	seance	40' footing + 6 à 12 * 2' r1' (RE 6/7) - RTC 10'

park club	HALL manif PORT
Vers halte là	
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + FARTLEK terrain vallonné (RE 7/8) 2*5' r 1'30 + 2*10' r2' - RTC 10'

park bus collège	park club
	Vers halte là
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + 2 * 15'' en cote long (RE 8/9) r 2'30 en descent facile - RTC 10'

Park piscine PORT	park bus collège
vers Z.I	
footing 1 heures + 6 LD + ou Vélo 2 heures - RTC 10'	40' footing + IT court cote (10*30''30'') + (8*45''15'') - RTC 10'

RICHARD GR A	RDV	HALL manif PORT
	Entrainement	
	seance	40' footing + 6 à 12 * 2' r1' (RE 6/7) - RTC 10'

park Mac Do RDG	Nelson Mandela
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + FARTLEK terrain vallonné (RE 7/8) 2*5' r 1'30 + 2*10' r2' - RTC 10'

Park piscine PORT	Mairie ste Thérèse
	Ratineau
40' footing + 2 à 15 * 45'' en cote court (RE 8/9) en descent facile - RTC 10'	40' footing + 2 * 15'' en cote long (RE 8/9) r 2'30 en descent facile - RTC 10'

HALL manif PORT	place festival
footing 1 heures + 6 LD + ou Vélo 2 heures - RTC 10'	40' footing + IT court cote (10*30''30'') + (8*45''15'') - RTC 10'