

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - JANVIER A MARS 2010

page 1

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

SEMAINE	JOUR	DATE	SEANCE	HEURE	LIEU
1	Lundi	4-jan-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	6-jan-10	2 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	9-jan-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
2	Lundi	11-jan-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	13-jan-10	VMA - 200	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	16-jan-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	17-jan-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
3	Lundi	18-jan-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	20-jan-10	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	23-jan-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	24-jan-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
4	Lundi	25-jan-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	27-jan-10	4 X 800 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	30-jan-10	RUN & BIKE	9 h	RN1 - PK 62,5
	Dimanche	31-jan-10	sortie longue + Galette du TAC	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
5	Lundi	1-fév-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	3-fév-10	5 000 m - NOCTURNES // 300 (MARATHON)	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	6-fév-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	7-fév-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
6	Lundi	8-fév-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	10-fév-10	VMA 400-600-800-600-400 // 500-400-300 (MARATHON)	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	13-fév-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	14-fév-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
7	Lundi	15-fév-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	17-fév-10	Relais US - NOCTURNES // 30"/30" (MARATHON)	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	20-fév-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	21-fév-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
8	Lundi	22-fév-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	24-fév-10	VMA 400	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	27-fév-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	28-fév-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
9	Lundi	1-mars-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	3-mars-10	1 000 m - NOCTURNES // 500 (MARATHON)	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	6-mars-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	7-mars-10	SEMI TEST	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - JANVIER A MARS 2010

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

10	Lundi	8-mars-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	10-mars-10	VMA 400	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	13-mars-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	14-mars-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
11	Lundi	15-mars-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	17-mars-10	10 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	20-mars-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
	Dimanche	21-mars-10	sortie longue	6 h 30	parcours Marathon de l'Espace
12	Lundi	22-mars-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	24-mars-10	VMA 300-200-100	18 h	stade Bois-Chaudat
	Dimanche	28-mars-10	MARATHON DE L'ESPACE	6 h	Pointe des Roches
13	Lundi	29-mars-10	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	31-mars-10	1 500 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	3-avr-10	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs

- NOCTURNES ET COMPETITIONS**
- ENTRAINEMENT SUR PISTE**
- PPG / FOOTING**
- FOOTING EN FORET / SORTIE LONGUE ROUTE**

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
DELLIERE Patrice (N2)	05 94 32 92 44	p.delliere@wanadoo.fr
LAGANT Denis (PPG)	05 94 22 00 47	denjoce.lagant@orange.fr
MARTINEAU Ludovic (N1)	06 94 44 88 90	ludovic.martineau@gmail.com
NORMAND Rémy (N2)	06 94 45 27 35	remynormand@wanadoo.fr
ROQUES Christian (N1)	06 94 91 18 84	christian.roques@cnes.fr
ROUILLARD Nadine (N1)	05 94 32 33 07	nadine.rouillard@laposte.net
SIMON Bertrand (N3)	05 94 28 32 62	edith.bertrand@wanadoo.fr