

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2009

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

SEMAINE	JOUR	DATE	SEANCE	HEURE	LIEU
37	Mercredi	9-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	12-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
38	Lundi	14-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	16-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	19-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
39	Lundi	21-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	23-sep-08	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	26-sep-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
40	Lundi	28-sep-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	30-sep-08	VMA longue - 600	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	3-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
41	Lundi	5-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	7-oct-08	1 500 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	10-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
42	Lundi	12-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	14-oct-08	VMA courte - 30/30	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	17-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
43	Lundi	19-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	21-oct-08	2 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	24-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
44	Lundi	26-oct-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	28-oct-08	VMA longue - SEUIL 500/1000/1500/1000/500	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	31-oct-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
45	Lundi	2-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	4-nov-08	3 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	7-nov-08	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
46	Lundi	9-nov-08	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Jeudi	12-nov-09	VMA courte - 300/200/100	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	14-nov-09	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
47	Lundi	16-nov-09	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	18-nov-09	5 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	21-nov-09	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2009

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

48	Lundi	23-nov-09	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	25-nov-09	VMA longue - 800	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	28-nov-09	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
49	Lundi	30-nov-09	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	2-déc-09	1 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	5-déc-09	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
50	Lundi	7-déc-09	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	9-déc-09	VMA courte - 300 ou 400	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	12-déc-09	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
51	Lundi	14-déc-09	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	16-déc-09	800 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Vendredi	18-déc-09	100 BORNES DU PERE NOEL	18 h	stade Bois-Chaudat

 NOCTURNES ET COMPETITIONS

 ENTRAINEMENT SUR PISTE

 PPG / FOOTING

 FOOTING EN FORET

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