



Entraînement du Jeudi

Début de l'échauffement 18h30 jusqu'à 18h50.

| | |
|-------------------------|--|
| Jeudi 11 Avril | Echauffement 20 min. 8 x Côte de l'église. 8 x Côte de l'école. |
| Jeudi 18 Avril | Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-Ville avec 3 x 1000m allure renforcée. |
| Jeudi 25 Avril | Echauffement 20 min. 2 x Côte de Tinoil. 2 x Côte de Duchemin. |
| Jeudi 2 Mai | Echauffement 20 min. Parcours trail 10 km. |
| Jeudi 9 Mai | Echauffement 20 min. Parcours Course nature 11 km. |
| Jeudi 16 Mai | Echauffement 20 min. Sortie 10 km halage avec 3 x 5 minutes allure renforcée. |
| Jeudi 23 Mai | Echauffement 20 min. 10x Côte de l'église. 10x Côte de l'école. |
| Jeudi 30 Mai | Echauffement 20 min. Parcours trail 10 km. |
| Jeudi 6 Juin | Echauffement 20 min. 3 x Côte de Tinoil. 3 x Côte de Duchemin. |
| Jeudi 13 Juin | Echauffement 20 min. Sortie 10 km halage avec 5 x 5 minutes allure renforcée. |
| Jeudi 20 Juin | Echauffement 20 min. Parcours 12 km de la Castel Race. |
| Jeudi 27 Juin | Echauffement 20 min. Parcours Course nature 11km. |
| Jeudi 4 Juillet | Echauffement 20 min. Parcours 11 Km de la Castel Race 1 ^{er} édition. |
| Jeudi 11 Juillet | Echauffement 20 min. Parcours 12 km de la Castel Race. |

Cet été, les entraînements se poursuivront au Bois de la Jeunerie, sauf arrêté préfectoral.