



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.