


JANVIER	2023	USM ATHLETISME COURSE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI		SORTIE EXT AVEC MARCHEURS
	RENFO DOJO	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	THIERRY ABSENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 
2	3 19H AU LOCAL VMA COURTE 3 SERIES DE : 7' de 30X30 RECUP 3' ENTRE LES SERIES ETIREMENTS	4	5 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 6 X 3'30 RECUP 1' RECUP ETIREMENTS	6	7 9H30 PARKING INTERMARCHÉ ITTEVILLE SORTIE ENTRE 14 ET 20KM	8 9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO STAGE L'ENTRAINEMENT PREPARER SON PLAN D'ENTRAINEMENT DE 10H A 16H
9	10 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 6 X 3'30 RECUP 1' RECUP ETIREMENTS	11	12 19H AU LOCAL VMA COURTE 3 SERIES DE : 7' de 30X30 RECUP 3' ENTRE LES SERIES ETIREMENTS	13	14 9H30 AU LOCAL ALLER RETOUR FORET DE CHEPTAINVILLE ETIREMENTS	15 9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE
16	17 19H AU LOCAL VMA COURTE 2 SERIES DE : 7X1'30"R30" RECUP 3' ENTRE LES SERIES ETIREMENTS	18	19 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 2 SERIES 3X4' RECUP 1' RECUP ENTRE SERIES 3' ETIREMENTS	20	21 9H30 AU LOCAL BRATEAU PLUS OU MOINS LONG DE 14 A 21 KM ETIREMENTS	22 9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE
23	24 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 2 SERIES 3X4' RECUP 1' RECUP ENTRE SERIES 3' ETIREMENTS	25	26 19H AU LOCAL VMA COURTE 2 SERIES DE : 7X1'30"R30" RECUP 3' ENTRE LES SERIES ETIREMENTS	27 Galette des rois 20h30 au mille clubs 	28 9H30 AU LOCAL LEUDEVILLE CEV VERT LE GRAND VERT LE PETIT MAROLLES DE 14 A 21 KM ETIREMENTS	29 9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE