


MARS	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	4	5
			19H AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA ALLER RETOUR ARPAJON		9H30 AU LOCAL BRATEAU PLUS OU MOINS LONG EN FOOTING	9H30 AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA DANS LA FORET DE SAINT VRAIN SEMI MARATHON PARIS
6	7	8	9	10	11	12
	19H AU LOCAL 1H FOOTING 65% DE VMA FINIR PAR 10 X (50M X 50M)		19H AU LOCAL 85% VMA 10 X 2'30" R 1'		9H30 PARKING CIMETIERE LA FERTE ALAIS SORTIE DE 1H30 A 2H00 SANS TROP DE DIFFICULTEES	9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE
13	14	15	16	17	18	19
	19H AU LOCAL (85% VMA) 12 X 2' R 1'		19H AU LOCAL 1H FOOTING 65% DE VMA FINIR PAR 10 X (50M X 50M)		9H30 AU LOCAL SORTIE 1H30 A 2H00 AU DEPART DU LOCAL LEUDEVILLE / VERT LE PETIT VERT LE GRAND	9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE CHEPTAINTRAIL
20	21	22	23	24	25	26
	19H AU LOCAL 1H FOOTING 65% DE VMA FINIR PAR 10 X (50M X 50M)		19H AU LOCAL (85% VMA) 8 X 1'30" R30" 2 SERIES R3'		9H30 AU LOCAL BRATEAU PLUS OU MOINS LONG EN FOOTING	9H AU DOJO UNE HEURE DE RENFO PUIS UNE HEURE DE FOOTING EN ENDURANCE TRAIL LES ARCADES DE L'AQUEDUC
27	28	29	30	31		
	19H AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA		19H AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA			 MARATHON PARIS