


OCTOBRE	2024	USM ATHLETISME COURSE		
	LOCAL	SORTIE EXT / CONFIRMATION MAIL LE JEUDI		SORTIE EXT AVEC MARCHEURS
	RENFO SALLE DE DANSE	COMPETITIONS OU STAGE	AUTRES	THIERRY ABSENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 19H AU LOCAL FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 10X30"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES	2	3 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT PUIS 6 X 3' RECUP 1'30 RECUP	4	5 9H AU LOCAL FOOTING 1H30 A 2H ALLER RETOUR FORÊT DE CHEPTAINVILLE 11H00 POT D'ACCUEIL SUR LE STADE	6 OCTOBRE ROSE SAINT VRAIN
7	8 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT PUIS 6 X 3' RECUP 1'30 RECUP	9	10 19H AU LOCAL FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 10X30"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES	11	12 9H00 PARKING CIMETIERE VERT LE PETIT 2 CIRCUITS POSSIBLES 12 KM OU 17 KM EN FOOTING	13 9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 HEURE DE FOOTING
14	15 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT PUIS 7 X 3' RECUP 1'30 RECUP	16	17 19H AU LOCAL FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 12X30"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES	18	19 9H AU LOCAL 1H30 A 2H DE FOOTING AUTOUR DE MAROLLES	20 9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 HEURE DE FOOTING
21	22 19H AU LOCAL FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 12X30"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES THIERRY ABSENT	23	24 19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 7 X 3' RECUP 1'30 RECUP THIERRY ABSENT	25	26 9H AU LOCAL BRATEAU PLUS OU MOINS LONG	27 9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 HEURE DE FOOTING
28	29 19H AU LOCAL 1 HEURE DE FOOTING	30	31 19H AU LOCAL 1 HEURE DE FOOTING THIERRY ABSENT			