


NOVEMBRE	2024	<b>USM ATHLETISME COURSE</b>		
	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	2	3
					9H30 AU LOCAL  FOOTING 1H30 BOIS DE SAINT VRAIN	9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H 1 H DE FOOTING
					THIERRY ABSENT	THIERRY ABSENT
4	5	6	7	8	9	10
	19H AU LOCAL  FOOTING D'ECHAUFFEMENT  PUIS 2 SERIES DE  10X30"30"  3' DE RECUP ENTRE LES SERIES		19H AU LOCAL VMA LONGUE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 6 X 3' RECUP 1'30  RECUP		9H30 AU LOCAL  FOOTING D'ECHAUFFEMENT  TEST VMA DEMI - COOPER PREVOIR UN CARDIO SI POSSIBLE RECUPERATION  ANALYSE DU TEST	9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H 1 H DE FOOTING
11	12	13	14	15	16	17
	19H AU LOCAL VMA LONGUE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 7 X 3' RECUP 1'30  RECUP		19H AU LOCAL  VMA COURTE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 12X30"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES  RECUP		9H30 PARKING CHATEAU DE CHAMARANDE  TOUR DU PARC PUIS CIRCUIT DU BELVEDERE POUR TRAVAIL EN COTES	9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H 1 H DE FOOTING
18	19	20	21	22	23	24
	19H AU LOCAL  VMA COURTE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 10X 45"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES  RECUP		19H AU LOCAL VMA LONGUE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 7 X 3' RECUP 1'  RECUP		9H30 AU LOCAL  MAROLLES LEUDEVILLE CEV VERT LE GRAND LEUDEVILLE MAROLLES  14 KM	9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H 1 H DE FOOTING
25	26	27	28	29	30	
	19H AU LOCAL VMA LONGUE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 7 X 3' RECUP 1'  RECUP		19H AU LOCAL  VMA COURTE  FOOTING D'ECHAUFFEMENT PUIS 2 SERIES DE 10X 45"30" 3' DE RECUP ENTRE LES SERIES  RECUP		9H30 AU LOCAL  1 H DE FOOTING	9H SALLE DE DANSE  RENFO  CORRIDA THIAIS