


FÉVRIER	2025	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	2
					9H30 AU LOCAL SORTIE LONGUE 1H30 A 2H00 FÔRET DE CHEPTAINVILLE EN FONCTION DE L ETAT DES CHEMINS THIERRY ABSENT	9H SALLE DE DANSE RENFO 0 10H 1 H DE FOOTING
3	4	5	6	7	8	9
	19H AU LOCAL VMA COURTE 2 SERIES 6X2'R45" RECUP 2' ENTRE LES SERIES		19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 1' RECUP 85%VMA THIERRY ABSENT		9H30 PARKING LAC DE BRETAGNE 1H30 A 2H00 DE FOOTING THIERRY ABSENT	9H SALLE DE DANSE RENFO 0 10H 1 H DE FOOTING THIERRY ABSENT
10	11	12	13	14	15	16
	19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 1' RECUP		19H AU LOCAL VMA COURTE 2 SERIES 6X2'R45" RECUP 2' ENTRE LES SERIES		9H30 AU LOCAL SORTIE LONGUE 1H30 A 2H00 LIEU A DEFINIR EN FONCTION DE LA METEO ET L ETAT DES CHEMINS	10H AU LOCAL 1H30 DE FOOTING 10KM FOULEES ETAMPOISES
17	18	19	20	21	22	23
	19H AU LOCAL VMA COURTE 2 SERIES 6X2'R45" RECUP 2' ENTRE LES SERIES THIERRY ABSENT		19H AU LOCAL VMA LONGUE ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 45" RECUP THIERRY ABSENT		9H30 AU LOCAL SORTIE LONGUE 1H30 A 2H00 LIEU A DEFINIR EN FONCTION DE LA METEO ET L ETAT DES CHEMINS THIERRY ABSENT	10H AU LOCAL 1H30 DE FOOTING THIERRY ABSENT
24	25	26	27	28		
	19H AU LOCAL VMA PIRAMIDALE 30"R30"/1'R30"/1'30R30"/2'R30"/ 2'30R30"/3'R30 /2'30R30" 2'R30"/1'30R30"/1'R30"/30"R30" THIERRY ABSENT		19H AU LOCAL VMA PIRAMIDALE 30"R30"/1'R30"/1'30R30"/2'R30"/ 2'30R30"/3'R30 /2'30R30" 2'R30"/1'30R30"/1'R30"/30"R30" THIERRY ABSENT			