


MARS	2025	<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
					9H30 AU LOCAL SORTIE LONGUE 1H30 A 2H00 FÔRET DE CHEPTAINVILLE EN FONCTION DE L ETAT DES CHEMINS THIERRY ABSENT	10H AU LOCAL 1H30 DE FOOTING THIERRY ABSENT
3	4	5	6	7	8	9
	19H AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA ALLER RETOUR ARPAJON		19H AU LOCAL FOOTING 1H - 65% VMA ALLER RETOUR ARPAJON		9H30 AU LOCAL MAROLLES / LEUDEVILLE / CEV / VERT LE GRAND / MAROLLES 14KM THIERRY ABSENT	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 H DE FOOTING THIERRY ABSENT
10	11	12	13	14	15	16
	19H AU LOCAL VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 45" RECUP		19H AU LOCAL VMA MOYENNE 95% VMA 10 X 2'30 R 1'		9H30 PARKING GENDARMERIE LA FERTE ALAIS PARCOURS 12 , 14 OU 20KM	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 H DE FOOTING
17	18	19	20	21	22	23
	19H AU LOCAL VMA MOYENNE 95% VMA 10 X 2'30 R 1'		19H AU LOCAL VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 7 X 4' RECUP 45" RECUP		9H30 AU LOCAL SORTIE LONGUE 1H30 A 2H00 ALLER RETOUR FORET DE CHEPTAINVILLE	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 H DE FOOTING TRAIL DES ARCADES MILLY LA FORET
24	25	26	27	28	29	30
	19H AU LOCAL VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 5 X 5' RECUP 1' RECUP		19H AU LOCAL VMA MOYENNE 95% VMA 11 X 2'30 R 1'		9H30 AU LOCAL MAROLLES / LEUDEVILLE / CEV / VERT LE GRAND / MAROLLES 14KM THIERRY ABSENT	9H SALLE DE DANSE RENFO 10H 1 H DE FOOTING ATTENTION CHANGEMENT D'HEURE THIERRY ABSENT