


AVRIL	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	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>1</b> 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE ECHAUFFEMENT 95% VMA 11 X 2'30 R 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>2</b>	<b>3</b> 19H AU LOCAL  VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 5 X 5' RECUP 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>4</b>	<b>5</b> 9H00 AU LOCAL  SORTIE DE 1H30 0 2H00  EN FOOTING ALLER / RETOUR FORET DE CHEPTAINVILLE  THIERRY ABSENT	<b>6</b> 9H SALLE DE DANSE  RENFO  10H 1H DE FOOTING  THIERRY ABSENT
<b>7</b>	<b>8</b> 19H AU LOCAL  VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 5 X 5' RECUP 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>9</b>	<b>10</b> 19H AU LOCAL  ECHAUFFEMENT 95% VMA 11 X 2'30 R 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>11</b>	<b>12</b> 9H00  BEAUVAIS PARKING DU TELEGRAPHE  ENTRE 13 ET 20 KM  THIERRY ABSENT	<b>13</b> 9H00 AU LOCAL  SORTIE DE 1H00 A 1H30  EN FOOTING  THIERRY ABSENT
<b>14</b>	<b>15</b> 19H AU LOCAL  VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 3 X 5' PUIS 2 X 6' RECUP 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>16</b>	<b>17</b> 19H AU LOCAL  VMA MOYENNE ECHAUFFEMENT 95% VMA 11 X 2'30 R 1' RECUP  THIERRY ABSENT	<b>18</b>	<b>19</b> 9H00 AU LOCAL  FOOTING 1H30  THIERRY ABSENT	<b>20</b> 9H00 AU LOCAL  SORTIE DE 1H00 A 1H30  EN FOOTING  THIERRY ABSENT
<b>21</b>	<b>22</b> 19H AU LOCAL  1H DE FOOTING  THIERRY ABSENT	<b>23</b>	<b>24</b> 19H AU LOCAL  1H DE FOOTING  THIERRY ABSENT	<b>25</b>	<b>26</b> 9H00 AU LOCAL  SORTIE DE 1H30 0 2H00  EN FOOTING  THIERRY ABSENT	<b>27</b> 9H00 AU LOCAL  SORTIE DE 1H00 A 1H30  LE LIEVRE ET LA TORTUE 10 / 15 / 24 / 42 KM MAISSE
<b>28</b>	<b>29</b> 19H AU LOCAL  VMA LONGUE 85%VMA ECHAUFFEMENT 3 X 5' PUIS 2 X 6' RECUP 1' RECUP	<b>30</b>				