

MAUGUIO CARNON ATHLETISME

Septembre à Décembre 2018

GRUPE DU SAMEDI

*sous réserves de modifications

durée séances : environ 2 heures

DATES ET HEURE DEPART	LIEUX RDV	TYPE SEANCE	OBSERVATIONS	
8/9 9h30	MAUGUIO Parking chemin des canalettes Cabanes de Salaison	Reprise technique et endurance douce		
15/9 9h30	CARNON EST Parking petit travers	Endurance douce Sur sable		
22/9 9h30	PRADES le Lez Domaine Restinclières	Apprentissage parcours et appuis variés		
6/10 9h30	MAUGUIO Plaine des Sports	Journée nationale MN programme en cours		
13/10 9h30	La Grande Motte Parking Ouest La Dune	Endurance douce Sur sable		
20/10 9h30	CASTRIES Domaine de Fondespierre	Apprentissage parcours et appuis variés		
10/11 10h Attention changement heure	La Grande Motte Parking Tennis/accrobranche	Alternance sable/terre, fractionné	Parcours presqu'île Ponant	
17/11 10h	Lac du Cres	Apprentissage parcours valloné et côtes circuit		
24/11 10h	Villeneuve les maguelone Parking Salines	Fractionné long	Sous réserves	
1/12 10h	Montpellier/Grammont Parking Théâtre	Fractionné court, travail côtes		
8/12 10h	LATTES Parking tennis/foot Route étang Pérols	Endurance circuit		
15/12	CARNON EST	Endurance		