

semaine	jour	date	destination	contenu	lieu et horaire de rendez-vous
18	mercredi	30/avr.	colline cacao	travail de changement d'allure	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	03/mai		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	04/mai	paris	sortie parisienne Maher/Franck Erlich	parking DIA 9h00
19	mercredi	07/mai	stade de wissous	travail de vitesse + renforcement	parking DIA 18h30 ou 19h30
	jeudi	08/mai	cerny	course du sanglier	parking DIA ?
	samedi	10/mai		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	11/mai	parc henri Sellier-parc de la vallée aux loups- arboretum	Parcours vallonné 1h30	parking DIA 9h00 (dpt voiture)
20	mercredi	14/mai	wissous	repérage wissoussienne + travail allure soutenue	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	17/mai		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	18/mai	Mondeville	Courses des carrières	parking DIA ?
	dimanche	18/mai		WISSOUSSIENNE	parc des étangs
21	mercredi	21/mai	parc Georges brassens	travail à 85-90% VMA	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	24/mai		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	25/mai	parc de sceaux- verrière	1h15 à 2h parcours varié plat (sceaux) puis vallonné (verrière)	parking DIA 9h00
22	mercredi	28/mai	bois de montjean + ligne droite entre montjean et cerisaie	travail de côtes + travail en ligne droite (gainage, accélération)	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	31/mai		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	01/juin	fontainebeau	parcours vallonné (circuit des 25 bosses)	parking DIA 8h15
23	mercredi	04/juin	Rungis-colline cacao- fraternelle	1h de footing	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	07/juin		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	08/juin	parc G Brassens- coulée verte- parc Helle	1h30 variation d'allure	parking DIA 9h00
	dimanche	08/juin	Ambazac	les gendarmes et les voleurs de temps	
24	mercredi	11/juin	stade de fresnes	travail série de 300	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	14/juin		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	samedi	14/juin	vauhallan	le castor fou	parking DIA ?
	dimanche	15/juin	parc de sceaux	1h30 travail d'allure autour du bassin	parking DIA 9h00
25	mercredi	18/juin	bois de montjean + parc arthur clark	travail de côte + seuil	parking DIA 18h30 ou 19h30
	samedi	21/juin		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	22/juin	sceaux	1h15 footing	parking DIA 9h00
	dimanche	22/juin	choisy le roi	Ekidem val de marne	
	dimanche	22/juin	Baie de somme	Transbaie	
26	mercredi	25/juin	salle Aldébarande, wissous	Assemblée Générale	19h30
	samedi	28/juin		footing ou séance spécifique avec Pierre	parking DIA 11h00
	dimanche	29/juin	au choix des présents ?	2h dont 2 x 25' allure marathon r=3'	
	dimanche	29/juin	Versailles	go sport running	parking DIA ?