



ENTRAÎNEMENTS DU 06/05 au 01/07

Date	Entraînements
06/05	30' la montée de la rampe d'accès à la Poudrerie (côté trail ou bitume au choix)
13/05	30' le Grand 8 du passage Florimond
14/05	30' allée des clochettes (rdv 18h45 sur l'aire de co-voiturage)
20/05	25' le parcours autour de l'aire de jeux avec 1'30" de récup.
27/05	2 x 15' fractionné entre 2 ponts Florimont/marché avec 2' de récup et 3' entre les 2 séries
03/06	6x5' avec 3' de récup (autour du passage Florimond)
10/06	Reconnaissance Villepa'trail (rdv 18h45 devant le Centre Technique Municipal)
17/06	20' parcours trail autour du mur d'escalade
24/06	Les merlons du parc de la Poudrerie
01/07	20' petit parc de Livry-Gargan (rdv 18h45 sur la voie Lambert côté placo)

RDV 18h45 voie Lambert sauf si spécifié sur la séance

ATTENTION : Les séances sont susceptibles d'être modifiées en fonction des anniversaires ou autres apéros !