

SAISON 2017/18

DATES	LIEUX	PERIODE ET THEMES
mer 03 janv 18	VACANCE DE NOEL	
ven 05 janv 18		
sam 06 janv 18		
dim 07 janv 18		
mer 10 janv 18	17h30 course à pied luminy	éducatif + courrir vite et courir lent.
ven 12 janv 18	19 h piscine bonneveine	
sam 13 janv 18	14h30 vélo luminy	travail duathlon
dim 14 janv 18		
mer 17 janv 18	17h30 course à pied luminy	éducatif + courrir vite et courir lent.
ven 19 janv 18	19 h piscine bonneveine	
sam 20 janv 18	13h AGO du club salle de bonnefond + galette des roi à 16h30	
dim 21 janv 18	9h30 vélo de Route (Rdv ALINEA)	Technique pour les benjamins
mer 24 janv 18	17h30 course à pied luminy	series longues (allures course)
ven 26 janv 18	19 h piscine bonneveine	
sam 27 janv 18	14h30 la jarre (Boulevard Louis Pierotti)	travail bike and run
dim 28 janv 18	9h30 vélo de Route (Rdv ALINEA)	Technique pour les benjamins
mer 31 janv 18	17h30 course à pied luminy	series longues (allures course)
ven 02 févr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 03 févr 18	14h30 la jarre(Boulevard Louis Pierotti)	travail technique d'enchainement en binome de marignane
dim 04 févr 18	bike and run Marignane	CHALLENGE + Championnat régional (pousins-pupilles-benj)
mer 07 févr 18	17h30 course à pied luminy	éducatif + courrir vite et courir lent.
ven 09 févr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 10 févr 18	Pas d'entrainement (Repos pour avignon)	
dim 11 févr 18	Cross duathlon du PONTET (Avignon)	CHALLENGE
mer 14 févr 18	17h30 course à pied luminy	éducatif + courrir vite et courir lent.
ven 16 févr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 17 févr 18	14h30 vélo luminy	technique en vélo
dim 18 févr 18	Duathlon de Brignole	Que pour les benjamins (XS sur route) inscription individuelle.
mer 21 févr 18	17h30 course à pied luminy	Test prise de perf
ven 23 févr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 24 févr 18	VACANCE DE FEVRIER	
dim 25 févr 18		
mer 28 févr 18		
ven 02 mars 18		
sam 03 mars 18		
dim 04 mars 18		
mer 07 mars 18		
ven 09 mars 18		
sam 10 mars 18		
dim 11 mars 18	DUATHLON AUBAGNE	Inscription individuelle pas d'inscription club
mer 14 mars 18	17h30 course à pied luminy	échauffement autonome par catégorie + travail allure course
ven 16 mars 18	19 h piscine bonneveine	
sam 17 mars 18	14h30 vélo luminy	travail duathlon
dim 18 mars 18	BENEVOLE RUN IN MARSEILLE	
mer 21 mars 18	17h30 course à pied luminy	échauffement autonome par catégorie + travail allure course
ven 23 mars 18	19 h piscine bonneveine	
sam 24 mars 18	DUATHLON DE LA FERMIERE ou Entrainement Luminy	
dim 25 mars 18	9h30 vélo de Route (Rdv ALINEA)	pour les benjamins
mer 28 mars 18	17h30 course à pied luminy	serie courte travail de départ
ven 30 mars 18	19 h piscine bonneveine	series longues (allures course)
sam 31 mars 18	14h30 vélo luminy	travail duathlon
dim 01 avr 18	9h30 vélo de Route (Rdv ALINEA)	pour les benjamins
mer 04 avr 18	17h30 course à pied luminy	serie courte travail de départ

ven 06 avr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 07 avr 18	Cross Duathlon Orange	championnat régional poussin-pupille-benjamin
dim 08 avr 18		
mer 11 avr 18	17h30 course à pied luminy	éducatif + courrir vite et courir lent.
ven 13 avr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 14 avr 18	14h30 vélo luminy	jeux et travail d'adresse
dim 15 avr 18	9h30 vélo de Route (Rdv ALINEA)	pour les benjamins
mer 18 avr 18	17h30 course à pied luminy	prise de perf par catégories
ven 20 avr 18	19 h piscine bonneveine	
sam 21 avr 18	Vacances de Printemps	
dim 22 avr 18		
mer 25 avr 18		
ven 27 avr 18		
sam 28 avr 18		
dim 29 avr 18		
mer 02 mai 18		
ven 04 mai 18		
sam 05 mai 18		
dim 06 mai 18		
mar 08 mai 18	TRIATHLON DE SAUSSET	