

Planning prévisionnel entrainement CO AMBERIEU - sept/oct 2019- mise à jour le 13/09

date du lundi	mardi 19h-20h30 environ - dominante physique			Jeudi 18h30-20h30- dominante technique			samedi		dimanche
	thème	lieu RDV	Animateur	thème	lieu RDV	Animateur			
09-sept				Fondamentaux selon le niveau	Bois des brosses (parking route des allymes, à droite 1km après le moto cross env)	Cyril			Orga° : 2 sprints à Ambérieu en B
16-sept	footing 35' + 2X6 à 10 36-36, r=3'	stade St Exupery	Elo	Fondamentaux selon le niveau	Parking du moto cross	Cyril	CDL Longue Distance (voir site LAURACO)		Championnat de ligue de sprint (voir site LAURACO)
23-sept	footing 35' + 8 à 10X1'48"-1'	stade St Exupery	Cyril	Sprint : choix d'iti	Parc du grand dunois	Cyril	Ardèche		Ardèche
30-sept	footing 35' + 10 à 12X1'48"-1'	stade St Exupery	Elo	CO nuit - conduite d'iti	Bois des brosses (parking route des allymes, à droite 1km après le moto cross env)	Cyril	O Lac d'annecy ou double sprints à Pommier ou entrainement CDCO 01 (plan d'hotonnes)		entrainement CDCO 01 (plan d'hotonnes) organisé par Nico Greff
07-oct	footing 25' + 2X8X48"-48" + 10' de gainage	stade St Exupery	Cyril	CO nuit - précision dans l'attaque de poste	Parking Moto cross	Cyril	Moyenne distance dans le 42 (voir site LAURACO) + CO nuit		Relais des Garagnas (42)
14-oct	footing 25' + 4 à 8X3'	stade St Exupery	Elo	Sprint - définitions des postes	Parc du grand dunois	Cyril	CDL Nuit (orga club)		
21-oct									
28-oct				CF Nuit			CF sprint		CNE