

planning entrainement CO AMBERIEU EN BUGEY - 2020

Date du lundi	Mardi - dominante physique	Jeudi - dominante technique	Samedi	Dimanche
06-janv	RDV stade St Exupery à 19h (PPG)	x	x	x
13-janv	RDV stade St Exupery à 19h (PPG)	x	x	x
20-janv	RDV stade St Exupery à 19h (PPG)	x	x	x
27-janv	RDV stade St Exupery à 19h (PPG)	Bois des brosses (2ème parking à droite en montant en direction du château) RDV à 18h30	x	départemental : O score Vaux en Bugey
03-févr	RDV stade St Exupery à 19h (VMA)	Bois des brosses (2ème parking à droite en montant en direction du château) RDV à 18h30	x	x
10-févr	RDV stade St Exupery à 19h (VMA)	Bohas (voir info sur le forum) 18h30	x	Départemental urbaine : Chatillon sur Chalaronne
17-févr	RDV stade St Exupery à 19h (VMA)	Moto cross : test circuit pour ceux qui ne court pas la CO nocture samedi 14 mars uniquement	Moto cross : test circuit MD pour ceux qui ne court pas la MD samedi 14 mars uniquement	Moto cross : test circuit LD pour ceux qui ne court pas la LD samedi 15 mars uniquement
24-févr	x	x	x	x
02-mars	x	x	x	x
09-mars	RDV stade St Exupery à 19h (SL2)	x	3,2,Ain , CO CDL MD jour + CDL MD nuit Ambérieu	3,2, Ain : CO Ambérieu LD
16-mars	x	Moto cross parking moto cross à 18h30	x	champ ligue BFC (Dole)
23-mars	RDV stade St Exupery à 19h (SL2)	x	x	CHAMP LIGUE MD (dans le 38 à 1h40)
30-mars	RDV stade St Exupery à 19h (SL2)	Ambronay (Merland) cabane de chasse à 18h30	x	x
06-avr	RDV stade St Exupery à 19h (SL2)	La Rousse / Villereversure 18h45 (cf forum pour parking)	3J de paques en Bourgogne	3J de paques de paques en bourgogne

13-avr	x	La Rousse / Villereversure 18h45 (cf forum pour parking)	Champ ligue LD (Cheire de come à 2h40) ou MD à La Rousse (Ain)	MD dans le 63
20-avr			Nationale (54?)	Nationale (54?)
27-avr			entrainement au plans d'hotonne (à confirmer, cf forum) ou VTT 'O dans le 68	VTT O dans le 68
04-mai	RDV stade St Exupery à 19h	Moto cross	CF MD (42)	CFC
11-mai	x	x	Ain tour de CO (Nantua)	x
18-mai	RDV stade St Exupery à 19h	x	x	x
25-mai	RDV stade St Exupery à 19h	Seillon Nord	3 jour du Jura	3jour du Jura
01-juin	x	Ambérieu Brosse	CF LD (57)	CF relais (57)
08-juin	RDV stade St Exupery à 19h	x	CDL Herbouilly (3h)	CDL Hrbouilly (3h)
15-juin	x	x		
22-juin	RDV stade St Exupery à 19h	Aranc (à confirmer)	verta co (vercors)	verta co (vercors)
29-juin	x	Raid multi Ambérieu RDV 9 allée des hauts de tirt!		
06-juil	x	x	entrainement au lac genin (à confirmer)	
13-juil			MD nationale (73)	LD nationale (73)
20-juil				
27-juil	oocup	oocup	oocup	