

ENTRAINEMENT CO AMBERIEU septembre à décembre 2020

contact : Cyril (06-75-69-41-80) ou csoucat@hotmail.fr

JEUDI - 18h30-20h30		Info courses week end suivant (attention inscription en avance : cf forum du club)
Date	Lieux	
03-sept	footing 45 à 75' à faire en autonomie	Week-end O Savoyard (Annecy)
10-sept	Parc du grand dunois - <i>RDV petit parking au croisement de la rue du tremollard et de la rue du grand dunois</i>	week end CO dans le 42 dont samedi champ ligue de sprint!
17-sept	Bois des Brosses - <i>RDV sur la parking situé 800m après celui du moto cross/accrobranche en direction des Allymes (à droite)</i>	Samedi : Moyenne distance et CO de nuit au bois des Brosses!
24-sept	Bois des brosses - <i>RDV parking face à l'accrobranche</i>	samedi : champ de ligue de nuit // dimanche : MD dans le 42
01-oct	Bois des Brosses - <i>RDV parking de l'accrobranche</i>	week end CO dans le 69
08-oct	Parc de Miribel - <i>RDV parking située allée du Morlet</i>	week end des garagnas (42)
15-oct	séance de VMA à faire en autonomie : footing 25' + 2X8 à 12' de 30-30	dimanche : championnat de ligue de MD comptant pour 2021
22-oct	footing 45 à 75' à faire en autonomie ou championnats de France de Nuit	samedi : championnat de France de sprint dimanche CNE (relais par équipe de 7garçons ou 4 filles)
29-oct	x	
05-nov	Ambérieu (Moto cross)	
12-nov	Ambérieu (Moto cross)	samedi : CO départemental (Cerdon)
19-nov	Bohas	
26-nov	footing 45 à 75' à faire en autonomie	dimanche : Rhone O (69)
03-déc	Ambutrix - RDV au cimetière	
10-déc	Parc du grand dunois - <i>RDV petit parking au croisement de la rue du tremollard et de la rue du grand dunois</i>	
17-déc	footing 45 à 75' à faire en autonomie	
24-déc		
31-déc		

lieu TP CO M1
<i>Lieux</i>
Parc de Parilly fin 17H
Parc de la Feysine
Parc de Miribel
Parc de Lacroix laval CCF
x
Ambérieu (Moto cross)
Ambérieu (Moto cross)
Bohas
La Tour Salvagny CCF