














Les entraînements de la semaine du CAV

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
Course à pieds	Gainage/étirements	Fractionné	Course à pieds	Course à pieds
18h30 salle d'activité	18h30 salle d'activité	18h00 stade Crémieu	18h30 salle d'activité	9h00 parking voie verte
 Coachs Benjamin Balme et Robert Cech   Coachs Eric Van Troys et Julien Graziano 	 Coach Jean-Claude Girod Améliore ta posture et ton équilibre !!	 Coach Jacky Durand Viens travailler ta VMA pour progresser !	 Coachs Pascale Girard et Gilles Barry  Coachs Robert Cech et Jacques Rocabert  Coachs Pascal Buron et Rémi Bey	 Coachs Gisèle Hebrard et Marc Duhamel  Coachs Laurence Stachowicz et Eric Van Troys Ou sortie « compétition » selon planning

Lampe frontale et gilet jaune sont de rigueur pour les sorties de nuit.