Planning des objectifs Hors Stade

Mise à jour du 12/03/2017

2017	1 8-janv.	2 15-janv.	3 22-janv.	4 29-janv.	5 5-févr.	6 12-févr.	7 19-févr.	8 26-févr.	9 5-mars	10 12-mars	11 19-mars	12 26-mars	13 2-avr.	14 9-avr.	15 16-avr.
	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
Objectif Club	Cross Draveil										Lisses - 10 kms				
Alain Gi.															
Alain Pi.	Cross de l'Essonne								Paris						
Alain Po.	Cross de l'Essonne								Savigny 21 kms		Lisses - 10 kms				
Arnold															
Benoit									~~Savigny~~		Lisses - 10 kms				
Camille	Cross de l'Essonne		Cross Régional						Paris					Angoulême 10 kms	
Christophe An.									Savigny					Paris	
Christophe Au.									Paris						
Claude															
Colette															
Didier										Saint Witz					
Elise									~~Paris~~						
Emmanuel	Cross de l'Essonne		Cross Régional							~~Bourg en Bresse~~					
Eric Bea.															
Eric Ber.															
Frédéric	Cross de l'Essonne								Paris		Lisses - 10 kms				
Jean Marie	Cross de l'Essonne														
Jean Philippe	Cross de l'Essonne										Lisses - 10 kms				
Jean Pierre	Cross de l'Essonne														
Marie Hélène															
Marie Laure											Paris 45 kms				
Mauricette									~~Savigny~~						
Monique	Cross de l'Essonne														
Nicolas											Lisses - 10 kms				
Patrick Ch.									~~Savigny~~			Milly 23 kms	Maisse 23 kms		
Patrick Co.	Cross de l'Essonne					Layrac - 12 kms									
Philippe															
Sabine											Lisses - 10 kms				
Serge											Paris 45 kms				
Stephan															
Timothée	Cross de l'Essonne		Cross Régional								Lisses - 10 kms			Angoulême 10 kms	
Willy	Cross de l'Essonne		Cross Régional								Lisses - 10 kms				

Mise à jour du 12/03/2017

2017	16 23-avr.	17 30-avr.	18 7-mai	19 14-mai	20 21-mai	21 28-mai	22 4-juin	23 11-juin	24 18-juin	25 25-juin	26 2-juil.	27 9-juil.	28 16-juil.	29 23-juil.	30 30-juil.
	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
Objectif Club	Ekiden Pontault Combaut		INTER CLUBS	Villenoy - 10 kms		Orgerus - 15 kms		Cernay - 18 kms		Noisiel - OxyTrail				Mende - 22,4 kms	
Alain Gi.															
Alain Pi.	Ekiden														
Alain Po.	Ekiden			Besançon 18 kms				Cernay la Ville 18 kms							
Arnold	Ekiden							Cernay la Ville 18 kms		Noisiel - 23 kms					
Benoit	Ekiden														
Camille	Ekiden	Nantes - 10 kms													
Christophe An.	Ekiden														
Christophe Au.	Ekiden														
Claude															
Colette	Ekiden														
Didier		Erquy 33 kms				Orgerus - 15 kms		Cernay la Ville 18 kms							
Elise	Ekiden														
Emmanuel	Ekiden		INTER CLUBS												
Eric Bea.															
Eric Ber.															
Frédéric	Ekiden			La Queue les Yvelines - 20 kms				Cernay la Ville 18 kms							
Jean Marie	Ekiden														
Jean Philippe															
Jean Pierre	Ekiden														
Marie Hélène															
Marie Laure															
Mauricette				Villenoy - 10 kms											
Monique															
Nicolas															
Patrick Ch.			Cerny - 21,5 kms					Vauhallan 24 kms		Dourdan - 21 kms					
Patrick Co.	Ekiden		INTER CLUBS					Cernay la Ville 18 kms		Noisiel - 23 kms				Mende - 22,4 kms	
Philippe	Ekiden														
Sabine	Ekiden														
Serge															
Stephan	Ekiden				Vert le Petit 10 kms										
Timothée	Ekiden	Nantes - 10 kms													
Willy															

Spécifique 5 à 15 kms	
Spécifique Semi	
Spécifique Marathon	
Spécifique Ultra Marat.	
Spécifique Cross - Course Verte	
Relachement Regénération	
Piste	
Repos complet	

\\\\\\\\\\\\ = Avis défavorable des coaches