

E Entrainements
M Matches
F Federation

Pour Joindre Franck Vasse : fv@valthoparc.org
Franck : 06 42 45 34 64 / Bertrand :06 12 87 76 04 / Vincent :06 14 70 38 29 / Romy:06 20 56 70 70

Jours		Quoi	Thème	Lieux	Horaire	Commentaires
L	3					
M	4					
M	5					
J	6					
V	7	E / F	Course d'obstacle Val Tho	Valthorens	APM	Horaire à confirmer
S	8					
D	9	E / F	Trail de Valthorens	Valthorens	8h ?	10 ou 42 Km (inscriptions :04 79 00 00 18)
L	10					
M	11	E	Endurance Aerobie	Stade	19h15	Crampons / Basquets
M	12	E	Endurance Aerobie	Les Belleville	19h15	Basquets (Lieux à définir)
J	13					
V	14	E	Endurance Aerobie	Stade	19h15	Crampons / Basquets
S	15					
D	16					
L	17					
M	18	M / E	Grignon (1A)/Entrainement B	?	?	
M	19	E / M	Capacite Anaerobie / Ugine (1B)	Stade	19h15	Crampons / Basquets
J	20					
V	21	M / M	Nivolet (1A) / AS Pontcharra (1B)	?	?	
S	22					
D	23					
L	24	E	Capacite Anaerobie	Stade	19h15	Crampons
M	25					
M	26	E/M	Capacite Anaerobie 1A /Bozel(1B)	Stade	19h15	Crampons
J	27					
V	28	E/M	Capacite Anaerobie 1A /Novalaise(1B)	Stade	19h15	Crampons
S	29	M	FCHT(1A)	Bourg		
D	30					
L	31	E	Force specifique	Stade	19h15	Crampons
M	1					
M	2	M/E	St Jean Beaurains (1A) Entrainement B	?	?	
J	3					
V	4	M	St Jean Beaurains (1A) Allevard (1B)	?	?	
S	5					
D	6					
L	7	E	Force specifique	Stade	19h15	Crampons
M	8					
M	9	M/E	Mercury (1A)/Entrainement B	?	?	
J	10					
V	11	E	Prepa competition	Stade	19h15	Crampons
S	12	M / F ?	Coupe ? Amical ?	?	?	
D	13					