

Dans le cadre de la préparation au CROSS 2015



Les 2 sections d'APF,
Organisent un stage
Du 27 au 30 Décembre 2014

Pour la section de Saint Marc le Blanc

Inscription au plus tard le 21 Décembre 2014

Auprès de Marc LEFRÊNE

Le Croisé 35460 St Brice En Coglès

Port : 06 27 13 22 93 Email : marc.lefrene@gmail.com

RDV 10h00 au stade de St Marc le samedi 27 décembre

Coupon Réponse

Nom :

Prénom :

Autorisation parentale

Je, soussigné(e),.....

Père, Mère(*) autorise le mineur.....

Signature :

Participera au stage le 27 Dec : 28 Dec : 29 Dec : 30 Dec :

(Participation athlète : 7€ par repas)

DETAILS DU STAGE

Samedi 27 Décembre

Matin 10h au stade de St Marc

Séance sur environ 600m (passage de talus)

Après-midi 15h au stade de Paron Fougères

Fractionnés courts

Dimanche 28 Décembre

Matin 10h stade de st Marc

Séance de côtes

Après-midi 15h stade de st Marc

Endurance parcours cross + PPG + renfort musculaires

Lundi 29 Décembre

Matin 10h stade de st Marc

Séance de relances avec descentes .

Après-midi 15h stade de Paron Fougères

Fractionnés longs

Mardi 30 Décembre

Matin 10h stade de st Marc

Séance de côtes .

Après-midi 15h stade de Paron Fougères

Fractionnés courts