



Les 2 sections d'APF
Organisent un stage
Du 26 au 30 Décembre 2015



Pour la section de Saint Marc le Blanc

Inscription au plus tard le 21 Décembre 2015

Auprès de Marc LEFRÈNE

Le Croisé 35460 St Brice En Coglès

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

✂.....

Coupon Réponse

Nom :

Prénom :

Autorisation parentale

Je, soussigné(e).....

Père, Mère(*) autorise le mineur.....

Signature :

Participera au stage le 26 Dec 27 Dec 28 Dec 29 Dec 30 Dec

(Participation athlète : 5€ par repas du midi)

DETAILS DU STAGE de NOEL 2015

Samedi 26 décembre 2015

10 heures	Stade de Paron (Fougères)	Circuit nature (Parcours du cross de Fougères) Environ 800 m. - A faire entre 5 et 10 fois
15 heures	Stade de Paron (Fougères)	Sur la piste : fractionné court 5 à 10 *(200 - 300 - 300 - 200)

Dimanche 27 décembre 2015

10 heures	Stade de Paron (Fougères)	Séances de côtes (Circuit du cross de Fougères) avec relances et descentes
-----------	------------------------------	---

Lundi 28 décembre 2015

10 heures	Stade de Paron (Fougères)	Sur la piste : fractionné long 1 à 3 *[(1600 + 1200 + 800)+300]
15 heures	Stade de Paron (Fougères)	Séance de côtes 6 à 10 * 200m

Mardi 29 décembre 2015

10 heures	Stade de Paron (Fougères)	Circuit du cross de Fougères Séance en fonction des catégories
15 heures	Stade de Paron (Fougères)	Fractionné court 4 à 8 * (150 - 200 - 250 - 300)

Mercredi 30 décembre 2015

18 heures	Stade de Cesson	Séance de récupération
-----------	-----------------	------------------------