



Les 2 sections d'APF  
Organisent un stage  
Du 26 au 30 Décembre 2017



Pour la section de Saint Marc le Blanc

**Inscription au plus tard le 21 Décembre 2017**

TOUTES LES SÉANCES SERONT FAITES EN FONCTION DU NIVEAU DE CHACUN.  
LE NOMBRE DE SÉRIES SERONT FAITES EN FONCTION DES CATÉGORIES.

**Auprès de Marc LEFRÈNE**

Le Croisé 35460 St Brice En Coglès  
Port : 06 27 13 22 93 Email : lefrenemarc61@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 : 6€ par repas du midi)

**DETAILS DU STAGE de NOEL 2017**

<b>Mardi 26 décembre 2017</b>	<b>Stade de PARON (Fougères)</b>
9h30	Côtés + relance plat ( ~600m)
14h30	Piste : 800+1200+1200+800m
<b>Mercredi 27 décembre 2017</b>	<b>Stade de St Marc le Blanc</b>
9h30	parcours cross avec passages de talus et enchaînements de côtes.
14h30	Piste : 200+300+300+200
<b>Jeudi 28 décembre 2017</b>	<b>Stade de PARON (Fougères)</b>
9h30	Piste : Seance Longue : 1600+2000
14h30	Endurance entre 45' et 1h30
<b>Vendredi 29 décembre 2017</b>	<b>Stade de St Marc le Blanc</b>
9h30	Cotes + Descentes. enchaînements de toutes les cotes
14h30	Piste : 300+500
<b>Samedi 30 décembre 2017</b>	<b>Stade de PARON (Fougères)</b>
9h30	Circuit plateau ( ~1000m )
14h30	Endurance Active
16h30	Pot du Club