

## Entraînements hebdomadaires :

De façon plus générale, dans le cadre des entraînements hebdomadaires, les sorties sont variables en temps et en distances parcourues selon le jour ou la composition du groupe ou bien selon la préparation de telle ou telle course par les coureurs.

La séance débute toujours par 20 mn d'échauffement collectif avant constitution de petits groupes de coureurs.

Dimanche matin - r.d.v parking du Novotel au moins 5 mn avant le départ - départ à 9 h du footing et de la marche rapide - départ à l'entrée de la forêt du Madrillet - la sortie varie d'1 h à 1 h 30 mn, voire 2 h maxi - les distances sont de 10 à 15 km ou même 20 km selon la durée de la sortie et la rapidité des membres présents.

### Mardi soir pendant l'horaire d'hiver :

rendez vous devant la pharmacie située à côté du "Carrefour Contact " de Petit-Couronne à 17 h 50 pour départ 18 h - circuit urbain en boucles de 4.3km - gilet fluo recommandé.

### Mardi pendant l'horaire d'été:

départ à 17 h 45 - entrée forêt du Madrillet située près du Novotel, pour courir en forêt.

### Mercredi matin:

départ à 8 H 45 à l'entrée de la forêt du Madrillet située près du Novotel, pour footing et marche rapide en forêt - durée environ 1h à 1h 15 mn.

### Mercredi soir:

rdv à 17 h 45 sur le parking de la salle de spectacles « *Le Rive Gauche* » - voir horaires plus précis sur place avec les membres présents du groupe - entraînement sur piste l'hiver et en forêt durant la périodes des horaires d'été - vestiaires et douches à la piscine de SER à disposition du RCS 76 - le groupe du mercredi soir est plus homogène et rapide (séances soutenues avec des périodes de *fractionné*). Ses membres pour la plupart sont des adeptes des " trails " longue distance " (30 km et plus) - bonne condition physique et bon niveau requis.

A noter : si cross et courses programmées, le dimanche matin = pas ou peu de coureurs présents à la sortie hebdomadaire - durant les heures d'hiver (de fin octobre à début mars), nous n'allons plus en forêt, sauf le dimanche et mercredi matin - Nous courons de nuit, à la lumière de l'éclairage public - début mars, nous retournons en forêt.

Enfin nous n'avons ni piste d'athlétisme éclairée à disposition, ni entraîneur même bénévole.

Bon entraînement.

**Arriver au plus tard 5 mn avant l'heure de départ !**