



# Saison 2017 & 2018



Bonjour à tous,  
Petite citation pour bien  
Démarrer la saison

« La réussite survient lorsque tes rêves  
deviennent plus grands que tes excuses !  
Bonne reprise à tous !

Les **entraînements collectifs** reprennent le **Mardi 29 août 2017 à 19h15 à Chalennes** . Se sera l'occasion de faire un point sur le **renforcement**, les **étirements** et les **différentes allures d'entraînements**, pour ne pas se blesser et bien préparer **les objectifs d'automne**.

Les lieux de reprise sont les suivants :

- **Mardi 30 aout**                    **19h15** à Chalennes parking de la Piscine
  - **Vendredi 1 septembre**    **19h15** A Champtocé ,Rdv à l'entrée du plan d'eau  
**Vérification et organisation des équipes EKIDEN !**
  - **Mardi 5 septembre**            **19h15** Au Camping du Fresne sur Loire (**nouveau parcours !**)  
(Circuit des bords de Loire )
  - **Vendredi 8 septembre**    **19h15** : **Reprise des entraînements au stade de la Pommeraye.**  
(Section des **Jeunes, Santé et Compétition**)
  - **Mardi 12 septembre**        **19h15** A Chalennes sur Loire aux Goulidons  
(Circuit en sous bois : Fractionné long + côtes + renforcements)
  - **Vendredi 15 septembre**    **19h** **Entraînement d'intégration** « **Loisir & compétition** »  
Au pont de Montjean à la base de Kayak  
6 km de Kayak et 6 km de course nature en binôme  
( Inscription avant le 8 sept dernier délai (10€))
- Nouveau**
- **Mardi 20 septembre**        **19h15** Mesnil en Vallée « place de La Mairie »  
(Fractionné + renforcements)
  - **Vendredi 23 septembre**    **19h15** Stade de La Pommeraye (voir plan d'entraînement)

Les plans d'entraînements pour les "**Objectifs d'automnes**" seront affichés au local du stade **le 29aout 2017** :

- ❖ Semi -Marathon de Varades ou relais 3 x 7 km
- ❖ 10 Km d'Angers et de Cholet
- ❖ Piste ou Trail Clisson et des Templiers etc..
- ❖ Marathon de Vannes (Plan Individualisé)



**Besoin d'infos : Mickael 06.21.54.56.28**