



ASEC LA POMMERAYE

Saison 2018 & 2019



Bonjour à tous,
Petite citation, qui reflète l'état d'esprit du Trail des
Moulins et du club .

« La réussite appartient à tout le monde. C'est au
travail d'équipe qu'en revient le mérite ... » !

Bonne reprise à tous !



Les **entraînements collectifs** reprennent le
Mardi 4 sept à 19h15 à Chaudron en Mauges . 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.

- **Mardi 4 sept** **19h15 à Chaudron en Mauges** au parking Village santé St Joseph
Séance dans le parc de Chaudrons. **(Nouveau)**

- **Vendredi 7 septembre** **19h15 : Reprise des entraînements au stade de la Pommeraye.**
(Section des Jeunes, Santé et Compétition)

- Mardi 11 septembre** **19h15 à St Quentin en Mauges** au parking 100 m à droite après
l'église route du Pin en Mauges. **(Nouveau)**

- **Vendredi 14 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 M 11 sept dernier délai (10€ en espèce sur place)

- **Mardi 18 septembre** **19h15 A Chalonnes sur Loire** aux Goulidons
(Circuit en sous bois : Fractionné long + côtes + renforcements)

A partir du **mardi 25 septembre** les entraînements reprendront au stade de La Pommeraye

Objectifs de début de saison 2018-2019 :

- ❖ Ekiden de Chalonnes le 2 sept 2018
- ❖ Semi -Marathon de Varades, ou relais 3 x 7 km (8sept)
- ❖ 10 Km d'Angers et de Cholet (28 oct)
- ❖ Trail de Mauves ((7oct) ,les Hospitaliers , des Templiers (28oct) etc..
- ❖ Marathon d'Amsterdam ,semi de Valence etc ...

Besoin d'infos : Mickael 06.21.54.56.28