

AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER	
JEU 1		D 1	Caricale St Malo	MAR 1	séance cotes la Grande sabouze	VEN 1	Toussaint	D 1	Séance de cotes 10h00 à Bou des Comptes	MER 1	
VEN 2		LUN 2		MER 2		SAM 2		LUN 2		JEU 2	
SAM 3		MAR 3		JEU 3		D 3	Semi + 10 Morlaix Cotes à 10 h BDC	MAR 3	Séance prépa Physique	VEN 3	
D 4		MER 4		VEN 4		LUN 4		MER 4		SAM 4	
LUN 5	32	JEU 5		SAM 5	10 km de Redon	MAR 5		JEU 5		D 5	Séance spécifique cross 10h00 au stade
MAR 6		VEN 6		D 6		MER 6		VEN 6		LUN 6	02
MER 7		SAM 7	Forum	LUN 7		JEU 7		SAM 7		MAR 7	
JEU 8		D 8		MAR 8		VEN 8		D 8		MER 8	
VEN 9		LUN 9		MER 9		SAM 9		LUN 9	50	JEU 9	
SAM 10		MAR 10		JEU 10		D 10		MAR 10	Cotes Huper U	VEN 10	Galette des rois
D 11		MER 11		VEN 11		LUN 11	Pentecôte	MER 11		SAM 11	
LUN 12	33	JEU 12		SAM 12		MAR 12		JEU 12		D 12	Chps départemental de cross
MAR 13		VEN 13		D 13	TRC	MER 13		VEN 13		LUN 13	03
MER 14		SAM 14	Reprise séance Jeunes 10h15 Auray Vannes Sortie club Vannes	LUN 14		JEU 14		SAM 14		MAR 14	
JEU 15		D 15		MAR 15		VEN 15		D 15	Cross de la ligue Carhaix	MER 15	
VEN 16		LUN 16		MER 16		SAM 16		LUN 16	51	JEU 16	
SAM 17		MAR 17		JEU 17		D 17	Cross de Pacé	MAR 17		VEN 17	
D 18		MER 18		VEN 18	Organisation Cross scolaire	LUN 18		MER 18		SAM 18	
LUN 19	34	JEU 19	Début séance muscu 18h30 Sauf vacances scolaires	SAM 19	Templier	MAR 19		JEU 19		D 19	St Grégoire
MAR 20	Reprise entraînement pas de séance à 18h30	VEN 20		D 20	Marathon de Vannes	MER 20		VEN 20		LUN 20	04
MER 21		SAM 21		LUN 21		JEU 21		SAM 21		MAR 21	
JEU 22		D 22	Relais du Semnon	MAR 22	TEST VMA 19h00	VEN 22		D 22	Séance spécifique cross 10h00 au stade	MER 22	
VEN 23		LUN 23		JEU 23		SAM 23		LUN 23	52	JEU 23	
SAM 24	Reprise entraînement 9h00	MAR 24		MER 24		D 24	Marathon de La Rochell	MAR 24	Pas d'entraînement	VEN 24	
D 25		MER 25		VEN 25		LUN 25		MER 25	Noel	SAM 25	
LUN 26	35	JEU 26		SAM 26	TEST TMI 9h00	MAR 26	Séances 30-30	JEU 26	Entraînement uniquement 18h	D 26	Chps de Bretagne cross Dumpeur
MAR 27		VEN 27		D 27	Marathon de Rennes	MER 27		VEN 27		LUN 27	05
MER 28		SAM 28		LUN 28		JEU 28		SAM 28		MAR 28	
JEU 29		D 29		MAR 29	Séances 30-30	VEN 29		D 29		MER 29	
VEN 30		LUN 30		MER 30		SAM 30		LUN 30	01	JEU 30	
SAM 31		MAR 31		JEU 31		MAR 31		MAR 31	Pas d'entraînement	VEN 31	

FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET	
SAM 1	Organisation club	D 1		MER 1		VEN 1		LUN 1	23	MER 1	
D 2	Betton	LUN 2		JEU 2		SAM 2	1er tour interclubs	MAR 2		JEU 2	
LUN 3	06	MAR 3	Après entraînement colloque Diététique par Emmanuel L	VEN 3		D 3		MER 3		VEN 3	
MAR 4	Séance de cotes Huper U	MER 4		SAM 4		LUN 4		JEU 4		SAM 4	Fin des entraînements
MER 5		JEU 5		D 5	Marathon de Paris UTVV laillé	MAR 5		VEN 5		D 5	
JEU 6		VEN 6		LUN 6		MER 6		SAM 6		LUN 6	28
VEN 7		SAM 7		MAR 7	Prépa Interclubs	JEU 7		D 7		MAR 7	Fin des entraînements collectifs séance unique 18h30
SAM 8	Séance de cotes Huper U + 10 Séances et VMA > 10 Séances	D 8	Chps de France cross MONTAUBAN	MER 8		VEN 8		LUN 8	24	MER 8	
D 9		LUN 9		JEU 9		SAM 9		MAR 9		JEU 9	
LUN 10	07	MAR 10	Test VMA 19h00	VEN 10		D 10		MER 10		VEN 10	
MAR 11		MER 11		SAM 11		LUN 11		JEU 11		SAM 11	
MER 12		JEU 12		D 12		MAR 12	Séance Relais	VEN 12		D 12	
JEU 13		VEN 13		LUN 13	Pâques	MER 13		SAM 13	Chp de France 10 Languex	LUN 13	29
VEN 14		SAM 14	TEST TMI 9h00	MAR 14	Prépa Interclubs	JEU 14		D 14	Trail du Boel	MAR 14	
SAM 15		D 15		MER 15		VEN 15		LUN 15	25	MER 15	
D 16	1/2 finale France de cross Carnac	LUN 16		JEU 16		SAM 16	2er tour interclubs	MAR 16		JEU 16	
LUN 17	08	MAR 17	séance de 30-30	VEN 17		D 17		MER 17		VEN 17	
MAR 18		MER 18		SAM 18		LUN 18		JEU 18		SAM 18	
MER 19		JEU 19		D 19		MAR 19		VEN 19	AG	D 19	
JEU 20		VEN 20		LUN 20		MER 20		SAM 20		LUN 20	30
VEN 21		SAM 21		MAR 21	Prépa Interclubs	JEU 21		D 21		MAR 21	
SAM 22		D 22		MER 22		VEN 22		LUN 22	26	MER 22	
D 23		LUN 23		JEU 23	Stage Jeunes St Gildas de Rhuys	SAM 23		MAR 23		JEU 23	
LUN 24	09	MAR 24		VEN 24		D 24		MER 24		VEN 24	
MAR 25	Séance de cotes Huper U	MER 25		SAM 25	Stage Adultes St Gildas de Rhuys	LUN 25		JEU 25		SAM 25	
MER 26		JEU 26		D 26		MAR 26		VEN 26		D 26	
JEU 27		VEN 27		LUN 27		MER 27		SAM 27	Trail du Golfe	LUN 27	31
VEN 28		SAM 28		MAR 28	séance de 30-30	JEU 28		D 28		MAR 28	
SAM 29		D 29	Ekliden Laval	MER 29		VEN 29		LUN 29	27	MER 29	
		LUN 30		JEU 30		SAM 30	Guenéidan	MAR 30	Pique nique séance unique à 18h30	JEU 30	
		MAR 31	séance cotes la Grande sabouze			D 31	Chps de France Semi Les Sables D'Olonne			VEN 31	

Organisation club Stage Cross Séance spécifique collective Course objectif Club Séance prépa cross