

## Saison de cross 2012-2014

Soumis par Coach Running

18-05-2008

Dernière mise à jour : 26-01-2014

Salut à tous,

Quelques infos :

Jusque fin Février, la piste ne sera pas éclairée donc les entrainements du mardi se feront au départ du centre adeps de Peronnes.

Ce mardi, il y aura bien entrainement et il sera donné par Victor ( des 500m)

Paiement : Nous commençons un nouveau trimestre et beaucoup de personnes n'ont pas encore effectué le paiement. Petit note, mettez le trimestre que vous payez ainsi que la nom de la personne. 25 eur par trimestre pour info.

Sortie longue 26/01 : ce dimanche, il y aura une sortie longue organisée.. 19 kms à différentes allures.

Départ : 15h adresse 11b rue du gros tilleul 7611 La glanerie

Test vma samedi 01/02 : je propose un test vma le samedi après midi à 15h sur la piste de la rusta.

N'oubliez pas votre cardio.

<http://www.coachrunning.be/SAISONCROSS2013.pdf>