

## Calendrier Septembre

Date	Groupe	Lieu	Heure	Programme	Animation
mar 01/09	Soft/Entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement E1 40 min - Entretien de la condition physique	Philippe
jeu 03/09	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Endurance active (E2) 40 min + exercice escaliers	Philippe
dim 06/09	Tous	Rouge-Cloître	10h30-12h00	Entraînement endurance E1-E2 + exercices renforcement musculaire	Philippe & Co
mardi 08/09	Soft /Entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement E1 45 min - Entretien de la condition physique	Philippe
jeudi 10/09	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement 40 min Fartlek sur terrain vallonné ou test de Cooper*	Philippe
dim 13/09	Tous	Rouge-Cloître	10h30-12h00	Groupe enduro/trail : parcours trail, groupe soft : Endurance 1h	Philippe & Co
Mardi 15/09	Soft/Entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement E1 45 min + exercice escaliers	Philippe
Mardi 15/09	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeudi 17/09	Tous	<b>SportCity</b>	19h30-20h30	<b>Test de Cooper* - Définition allures personnelles VMA/E1/E2/E3</b>	Philippe
Dim 20/09**	Tous	<b>Drohme</b>	10h30-12h00	Entraînement endurance E1/E2 : 1h + renforcement musculaire	Eric & Co
Mar 22/09	Soft /Entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance fondamentale 45 min + exercice côte	Philippe
Mar 22/09	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeu 24/09	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance E1 20 min/E2 30 min	Philippe
Dim 27/09	Tous	<b>Erps-Kwerps</b>	10h30-12h00	<b>Sortie rando/trail (2 groupes, 2 rythmes, 2 distances)</b>	Philippe & Co
Mar 29/09	Soft/Entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance fondamentale 40 min sur terrain vallonné	Philippe
Mar 29/09	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo

\* Test de Cooper au SportCity Avenue Salomé, 2 - 1150 Woluwe-Saint-Pierre

\*\* Journée sans voiture à Bruxelles  
Sortie au départ de l'hippodrome de Boitsfort  
RDV devant les tribunes

## Calendrier octobre

Date	Groupe	Lieu	Heure	Programme	Animation
Jeu 01/10	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance active 45 min + escalier ou côte	Philippe
Dim 04/10	Tous	Rouge-Cloître	10h30-12h00	Entraînement endurance E1/E2	Philippe & Co
Mar 06/10	Soft/entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance fondamentale + renforcement musculaire	Philippe
Mar 06/10	Atelier technique	Wolu sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeu 08/10	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	City trip 1h	Philippe
Dim 11/10	Tous	<b>Surprise</b>	10h30-12h00	<b>Sortie rando/trail (2 groupes, 2 rythmes, 2 distances)</b>	Sandrine & Co
Mar 13/10	Soft/entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance/entretien 50 min	Philippe
Mar 13/10	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeu 15/10	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance active 50 min + escalier ou côte	Philippe
Dim 18/10	Tous	Rouge-Cloître	10h30-12h00	Sortie rando/trail journée porte ouverte de la Forêt de Soignes	David
Mar 20/10	Soft/entretien	<b>Centre Adeps</b>	19h30-20h30	<b>Night run forêt de Soignes</b>	Philippe
Mar 20/10	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeu 22/10	Enduro/trail	<b>Centre Adeps</b>	19h30-20h30	<b>Night run forêt de Soignes</b>	Philippe
Dim 25/10	Tous	Rouge-Cloître	10h30-12h00	Groupe Soft : endurance 1h, groupe enduro/trail : sortie trail	Philippe & Co
Mar 27/10	Soft/entretien	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement E1 45 min + renforcement musculaire	Philippe
Mar 27/10	Atelier technique	Wolu Sports Park	20h00-21h00	Entraînement spécifique renforcement musculaire + fractionnés	Philippe Mieroo
Jeu 29/10	Enduro/trail	Wolu Sports Park	19h30-20h30	Entraînement endurance active 50 min + escalier ou côte	Philippe