



ENTRAÎNEMENTS
ASM course sur route et marche,
14 Ave de Saragosse 64000 PAU-
Tél:05-59-84-49-40



<u>le Mardi:</u> 2 types de séance sont proposés : (2 groupes de coureurs)	<u>le Jeudi:</u>	<u>le Samedi:</u>
<p>Séance: Fractionnés ou Côtes (une fois sur deux)</p> <p>Horaire: départ 18h30 Lieu: Local ASM au Stade André Lavie Encadrement: Gérard Géffrotin – Claude Abatte – Alain Pourrouquet</p> <p><u>ou bien :</u></p> <p>Séance: Endurance</p> <p>Horaire: départ 18h30 Lieu: Local ASM au Stade André Lavie Encadrement: Guy Géffrotin – Bernard Larrieu</p>	<p>Séance: Endurance</p> <p>Horaire: départ 18h30 Lieu: Local ASM au Stade André Lavie</p> <p>Encadrement: Guy Géffrotin – Bernard Larrieu – Gérard Géffrotin</p>	<p>Séance: Seuil – VMA</p> <p>Horaire: départ 10h00 Lieu: Fontaine à l'entrée du parcours vitæ du Bois de Pau.</p> <p>Encadrement: Maryvonne Olive – Guy Sapally</p>

Quelles que soient les séances, les parties échauffement et récupération sont faites en commun.