

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- Rentrée 2021/2022							
	lundi	mardi 19h30 départ	mercredi	jeudi 19h15 départ	vendredi	samedi	dimanche
Du 20/09 au 26/09/21		Charavines salle des Cèdres Sortie débalisage		Séance autonomie Renfo septembre		sortie libre	
Du 27/09 au 3/10		Charavines salle des Cèdres Fractionné plat et renforcement anniversaire juillet à septembre		Charavines salle des Cèdres Séance renfo encadrée		sortie libre	Foulées de Crossey
Du 04/10 au 10/10		Plage de Paladru Fractionné en côte		Séance autonomie Renfo septembre		sortie libre	Trail du Buis, Jalioromaine
Du 11/10 au 17/10/21		Charavines : salle des Cèdres Fractionné plat et renforcement		Mairie de Bilieu Fractionné sur terrain varié		sortie libre	Semi de la Noix, Trail de Santalé