

Les sessions d'entraînements du Team Vertigo

Un encadrement du débutant au confirmé

Jour	Lieu		Heure	Type d'entrainement	Groupe	Entraîneur / Animateur
Lundi	Jurbise Piste Vincent Rousseau Académie de Police		18h30	Footing 45'00 à 1h15	Groupe 1 (Allure < 4'30") Groupe 2 (Allure 4'30 à 5'00) Groupe 3 (Allure 5'00 à 5'30)	Daniel Lelangue Pascal Dubois Christian Demoustier
				Entraînement qualité Intervalles fractionnés (1)	Groupe 4 (Allure 5'30 à 6'30) Groupe 5 (Allure 6'30 et +)	Marc Moutier Luc Carlier
				Footing 45'00 à 1h15	Groupe Footing (Allure libre)	Christine Vanderborgh
Mardi	JCPMF	Jurbise Parc Communal Lens Place de Cambron Mons Waux-hall de Mons	18h15	JCPMF Mars/Avril/Mai Sept/Oct/ Nov.	Sessions débutants (0 à 5kms)	Héloïse Glineur, Marc Moutier Anne Vos, David Deligne A-F Clément, Ch. Vanderborgh
	Obourg Rue Taille Coleau		18h30	Entraînement qualité Intervalles fractionnés (2)	Groupe Piste (2)	André Stalpaert
Jeudi	Jurbise Piste Vincent Rousseau Académie de Police		18h30	Entraînement qualité Intervalles fractionnés	Groupe 1 Groupe 2 Groupe 3	André Stalpaert André Stalpaert Grégory Cortvint
				Footing 45'00 à 1h15	Groupe 4 Groupe 5	Marc Moutier Luc Carlier
				Footing 45'00 à 1h15	Groupe Footing	Pierre Declèves
Vendredi	JCPMF	Jurbise Parc Communal Lens Place de Cambron Mons Waux-hall de Mons	18h15	JCPMF Mars/Avril/Mai Sept/Oct/ Nov.	Sessions débutants (0 à 5kms)	Héloïse Glineur, Marc Moutier Anne Vos, David Deligne A-F Clément, Ch. Vanderborgh
Samedi	Jurbise Carrefour du Dragon		9h30	Footing 45'00 à 1h05 (3)	Tous les groupes	Non encadré
Dimanche	Divers: Jurbise : Ronde Maison ou Stamburges Mer de Sable		10h00	Footing libre (4)	Tous les groupes	Non encadré
(1)	<i>Entraînement qualité sauf si la veille il y a une compétition reprise dans le challenge interne alors Footing</i>					
(2)	<i>Entraînement qualité après acceptation par le directeur technique car limitation du nombre de participants (Entraînement sur piste)</i>					
(3)	<i>SAMEDI - Footing non systématique</i>					
(4)	<i>DIMANCHE - Footing non systématique</i>					