JUIN

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
2 / 06	5 x (40”/r:30” + 55”/r:45” + 1’10/r:1’)			Le Derf	HIPPODROME SÉNÉ
3 / 06	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
4 / 06	4 x (3’ Z5 r:1’ + 3’ Z6 + 30” Z7 r:2’)			Le Derf	BOUCLE BELLE ILUR
8 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
9 / 06	5 x (2’ Z5 / r:50”) + 8 x (40” Z6 / r:30”)	2' entre bloc		Le Derf	PISTE KENYANNE 1000M
10 / 06	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
11 / 06	4’ Z4 R:1’30 + 5 x (2’ Z5 R:1’) + 6 x (30” Z6 / 30”)				PORT ANNA
15 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
16 / 06	10 x (30”Z6 + 1’ Z5 + 15” Z6) r:1’			Le Derf	LE DERF LIGNE DROITE
17 / 06	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
18 / 06	5 x (1’Z3 + 3’Z6 + 1’Z3) r:1’30			Le Derf	BOUCLE CANTIZAC 1500M
22 / 06	Footing club RIS			Le Derf	

JUIN

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
23 / 06	5’ Z3 r:l’+ 6 x 30”/30” Z6 r:l’+ 3 x 45”/45” Z6			Le Derf	BOUCLE DES TROIS FRERES
24 / 06	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
25 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
29 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
30 / 06	Footing club RIS			Le Derf	
2 / 07	Footing club RIS			Le Derf	