

## PROGRAMME FOULEES DU TEAM MATRAT-TRAINING JANVIER/ FEVRIER

### JANVIER

VE	1	
<b>SA</b>	<b>2</b>	
<b>DI</b>	<b>3</b>	
LU	4	
MA	5	
ME	6	Reprise Team cohésion + initiation Jogg.in
JE	7	
VE	8	Initiation Running - Vincent
<b>SA</b>	<b>9</b>	
<b>DI</b>	<b>10</b>	
LU	11	Technique Running - Jean
MA	12	
ME	13	Team cohésion Vincent + Jean
JE	14	
VE	15	Initiation Running - Vincent
<b>SA</b>	<b>16</b>	
<b>DI</b>	<b>17</b>	
LU	18	Technique Running - Jean
MA	19	
ME	20	Team cohésion Vincent + Jean
JE	21	
VE	22	
<b>SA</b>	<b>23</b>	
<b>DI</b>	<b>24</b>	
LU	25	Technique Running - Jean
MA	26	
ME	27	Team cohésion Vincent + Jean
JE	28	
VE	29	
<b>SA</b>	<b>30</b>	
<b>DI</b>	<b>31</b>	

### FEVRIER

LU	1	
MA	2	
ME	3	Team cohésion Vincent + Jean
JE	4	
VE	5	Initiation Running - Vincent
<b>SA</b>	<b>6</b>	
<b>DI</b>	<b>7</b>	<b>Cross de Neubourg – Vincent + Jean</b>
LU	8	Technique Running - Jean
MA	9	
ME	10	Team cohésion Vincent + Jean
JE	11	
VE	12	Initiation Running - Vincent
<b>SA</b>	<b>13</b>	
<b>DI</b>	<b>14</b>	
LU	15	Technique Running - Vincent
MA	16	
ME	17	Team cohésion Vincent + Jean
JE	18	
VE	19	
<b>SA</b>	<b>20</b>	Sortie nature – Jean ou Vincent
<b>DI</b>	<b>21</b>	
LU	22	Technique Running - Jean
MA	23	
ME	24	Team cohésion Vincent + Jean
JE	25	
VE	26	Initiation Running - Vincent
<b>SA</b>	<b>27</b>	
<b>DI</b>	<b>28</b>	
LU	29	