

JOGGING

CONSTITUTION et STRUCTURE des GROUPES de NIVEAU

	TITULAIRES	REPLACANTS	ACCOMPAGNATEURS
GROUPE 1 45' Jogging LU - ME - VE – DI Gilet	R. PITOSET		
GROUPE 2 1h Jogging LU - ME - VE – DI Gilet	F. VOIRIN	J.M. DESCHARMES K. CARPENTIER	
GROUPE 3 FRACTIONNE MERCREDI Gilet	D. PLUBEL		
GROUPE 3 FRACTIONNE LU et VE Gilet	F. VOIRIN		
GROUPE 4 CÔTES MERCREDI Gilet	K. CARPENTIER	N. LEPRUN	
GROUPE 5 DEBUTANTS MARDI Gilet	A.M. HENRI		

REPLACANT	En cas d'absence du titulaire
ACCOMPAGNATEUR	En cas de groupe trop volumineux, aide le titulaire ou remplaçant
45' jogging	Endurance fondamentale
1 h jogging	Endurance fondamentale
FRACTIONNE	Suivi d'un plan de préparation à compétition ou plan d'entretien
CÔTES	Travail foncier en général en début de préparation à compétition
DEBUTANTS	Réservé aux débutants ou à ceux qui reprennent le jogging après longue interruption