

## JOGGING

### CONSTITUTION et STRUCTURE des GROUPES de NIVEAU

	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 3	GROUPE 4	GROUPE 5
	Gilet 45' Jogging LU - ME - VE - DI	Gilet 1h Jogging LU - ME - VE - DI	Gilet FRACTIONNE MERCREDI	Gilet FRACTIONNE LU et VE	Gilet CÔTES MERCREDI	Gilet DEBUTANTS MARDI
TITULAIRES	R. PITOISET	F. VOIRIN	D. PLUBEL	F. VOIRIN	K. CARPENTIER	A Marie HENRI
REMPLOCANTS		JM. DESCHARMES K. CARPENTIER				
ACCOMPAGNATEURS						
REMPLOCANT	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					