

## 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			N. LEPRUN	
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					