

	6 au 12 octobre	13 au 19 octobre	20 au 26 octobre	27 oct au 2 novembre	3 au 9 novembre	10 au 16 novembre
LUNDI	repos	repos	repos	repos	repos	repos
MARDI	PPG MUSEE	10 à 12X200M STADE LEMAIRE	PPG STADE LEMAIRE	PPG MUSEE	PPG STADE LEMAIRE	PLOEGSTEERT ou FRETIN
MECRE	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV
JEUDI	8 à 10X 300M STADIUM	PPG STADIUM	<u>8 à 10x200m</u> <u>STADIUM</u>	<u>SEUIL PARCOURS</u> <u>ROUTE</u>	6 à 8X 400M STADIUM	FOOTING NATURE
VENDREDI	repos	repos	repos	repos	repos	repos
SAMEDI	Course nature canteleu	COURSE NATURE	Course nature ou repos	COURSE nature	Parcours nature ou repos	Parcours nature ou repos
DIMAN	10km Halluin ou 1h30 endurance	10km tourcoing ou endurance	Course des chicons	2h endurance	2 h endurance	10 km Hellemmes

Objectif Baisieux - Fretin