

Entrainement pour les 2km du Souffle de La Source - Samedi 07 mai 2022

COURIR CONTRE LA MUCOVISCIDOSE!

COLLEGE LA VIGIERE
AMNEVILLE LES THERMES

3 COURSES
LES JEUNES SOUFFLES
> Départ : 17h - 2km (2€)
LES SECONDS SOUFFLES
> Départ 18h - 5km (5€)
> Départ 18h - 10km (10€)

1 MARCHÉ
> Départ : 18h05 - 5km (5€)

Le souffle de La Source

Bénéfices reversés à
Association
Grégory Lemarchal
EN FAVEUR DE LA MUCOVISCIDOSE

AMNEVILLE LES THERMES

LESOUFFLEDELASOURCE

INSRIPTIONS SUR **GO TMING**

SAMEDI 7 MAI 2022 AMNEVILLE

Jour	Date	Marche	Course	Marche
Mercredi	16 mars	10min	2x5min (3min de marche rapide)	5min de retour au calme
Weekend	19 ou 20 mars	10min	3x4min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Mercredi	23 mars	10min	2x5min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Samedi	26 mars	10min	3x4min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Lundi	28 mars	10min	3x4min (1min de marche rapide)	5min de retour au calme
Mercredi	30 mars	15min	7min	5min de retour au calme
Samedi	2 avr.	10min	2x6min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Lundi	4 avr.	10min	3x4min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Mercredi	6 avril	10min	8min	5min de retour au calme
Samedi	9 avril	10min	2x6min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Lundi	11 avril	10min	3x5min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Mercredi	13 avril	10min	9min	5min de retour au calme
Samedi	16 avril	10min	2x7min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Lundi	18 avril	15min	3x4min (1min de marche rapide)	5min de retour au calme
Mercredi	20 avril	10min	2x7min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Samedi	23 avril	15min	10min	5min de retour au calme
Lundi	25 avril	15min	15min cool	5min de retour au calme
Mercredi	27 avril	25min		
Samedi	30 avril	10min	3x6min (2min de marche rapide)	5min de retour au calme
Lundi	2 mai	5min	15min cool	5min de retour au calme
Mercredi	4 mai	20min		
Samedi	7 mai	Echauffement 10 min	Le Souffle de La Source	

