



Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que l'entraînement de mercredi ne vous a pas trop fait souffrir jeudi.

Mercredi prochain la séance sera allégée car nous aurons la visite à 19h30 d'un jeune homme qui pourrait éventuellement devenir notre coach en préparation physique. Je compte sur vous, non pas pour vous vêtir de votre plus tenue la plus avantageuse ( !! ), mais pour venir en nombre ! Corine je suis désolée, tu ne pourras pas être présente.

Nous pourrons discuter ensemble avec Steeve de nos attentes. Il se présentera et nous expliquera ce qu'il pense nous proposer comme programme. Pour info, Steeve travaille et ne pourra être présent que 2 mercredis sur 3.

C'est pourquoi la séance de mercredi ne durera qu'une heure. Je vous propose de faire le même entraînement que la semaine dernière en apportant trois modifications :

1. Le départ du gymnase sera à 18h30 précises. Pour ceux qui ne peuvent pas être présents à cette heure, vous pouvez nous retrouver dans les rues de Clairoix.
2. Nous maintenons les 20 minutes d'échauffement, par contre nous ne pourrons faire que 4 ou 5 montées.
3. Je vous propose pour compenser ce nombre de travailler sur la vitesse dans les montées et les descentes.

Nous maintenons les 10 minutes de retour au calme en rentrant au gymnase.

Le camping Le Walrick a confirmé la réservation pour 22 personnes. Je pense qu'il faut conserver l'ensemble des mobil-homes. On fera un point en mars. Les inscriptions ne sont pas en possibles. A suivre ....

Si vous possédez des photos d'événements ou de coureurs de GET60, pouvez-vous me les donner (vous pouvez mettre votre copyright) afin que je constitue la mémoire photographique de GET60. J'ai pour projet de faire un diaporama pour les foulées 2016 mais il me faut de la matière ! Si vous voulez, je peux vous apporter une clé USB, dites-le moi. MERCI.

N'oubliez pas de me donner le résultat de vos performances afin que je puisse actualiser le compteur kilométrique.

Je vous souhaite une bonne semaine. A mercredi.

Nathalie