



Association Courir à Nyons - En Drôme (26)

Programme des séances d'entraînement



Saison de septembre 2023 à juin 2024

Jour	Période	Activités	
Lundi	Début de soirée	PPG : Préparation Physique Générale	Différentes activités
Mardi	Fin de journée	Courses à pied	Fractionné, Trail ou footing
Mercredi	Matin	Marche pédestre	Selon la volonté des adhérents
	Midi	Courses à pied	Fractionné, Trail ou footing
	Fin de journée	Marche pédestre et Courses à pied	Séances pour les débutants
	Début de soirée	Courses à pied	Fractionné, Trail ou footing
Jeudi	Fin de journée	Courses à pied	Changement d'allure ou footing
Samedi	Durant la journée	Marche Nordique	Selon la volonté des adhérents
	Durant la journée	Marche et/ou Courses à pied	Sortie "nature" et/ou participations aux compétitions
Dimanche	Durant la journée	Marche et/ou Courses à pied	Sortie "nature" et/ou participations aux compétitions

Remarques :

- **En vous inscrivant dans l'association vous serez informés** des horaires des séances sportives et de la **composition détaillée** du programme.
- **Les horaires des séances sont modifiables** en fonction des conditions météorologiques et aussi des vacances des entraîneurs.
- **Les lieux des rendez-vous** (hors PPG) est soit au *Parc de Loisirs Aquatiques Nyonsoleïado* ou soit à la *Maison des Sports Jean Monpeyssen*. Pour les séances du PPG, les rendez-vous se situent devant le *Lycée Roumanille*. Les informations sont détaillées sur le site internet de couriranyons dans la rubrique : Contacts et lieux d'entraînement.