Janvier 2020

	Séance	Commentaires
2 janv.	**La séance post-vomito...** Pour tous : ≈ 10 km autour de Bialu	Objectif secondaire : placer quelques accélérations au feeling (côtes, parties techniques...)
8 janv.	**Spéciale anniversaire de Kim Jong Un : 4-3-2-1...0 !** 4x4'-3x3'-2x2'-1'	2' récup entre les séries
15 janv.	**La séance pour taper dedans !** Gp rouge : 3x(1x400-2x300-3x200) Gp jaune : 2x(1x400-2x300-3x200) + 1x (2x300-3x200) Gp bleu : 2x(1x400-2x300-3x200)	
22 janv.	**Séance nature !** 10x2'/1' en nature	Lieu à déterminer en fonction de l'état des terrains
29 janv.		