**Programme des RIEUSES**

| Mardi 14 Fev | Jeudi 16 fev | Dimanche | Mardi 21 fev | Jeudi 23 fev | Dimanche | Mardi 28 fev | Jeudi 02-mars | Samedi | Mardi 07-mars | Jeudi 09-mars | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20' + 2x(10x30'' rc1') en côte raide +20' | 20'+ 7 x tour du gymnase pour les rapide, 6 à 5 pour les plus cool - récup 1' | | 20'+ 40' avec accellération dasn les cotes | 20' + (6x2' rc1') en côte (rt de la montagne) +10' | | 20'+ 40' avec accellération dasn les cotes | 20' + 10(30"/30") +10' | | 20' + 2x(10x45'' rc1') en côte raide +20' | 20'+ 5 x tour de Marais pour les rapide, 4 pour les plus cool - récup 1' | |
| | | | vacance | vacance | | vacance | vacance | | | | |