

		Entrainement					
Date	Lieu	Marathon			23 km		
03-mars	Champeaux Parking Rabaud	8h15 Stade du Sillon	Du parking Rabaud à la voie verte demi-tour au bout d'1h30	3h	8h15 Stade du Sillon	Du parking Rabaud à la voie verte demi-tour au bout d'1h15	2h30
		Denis			Patrick		
10-mars	Forêt de Corbière sur les Traces des Foulées	8h15 Stade du Prieuré	25 km Foulées	3h30	8h15 Stade du Prieuré	trouver un parcours de 2h30	2h30
		Denis			Patrick		
17-mars	Plan d'eau de Haute Vilaine	7h30 Stade du Sillon	Plan d'eau de Haute Vilaine, le tour complet + boucle de la passerelle	3h	8h15 Stade du Sillon	Plan d'eau de Haute Vilaine, le tour complet (17km)	2h30
		Denis			André		
	Debrief avec mini ravitaillement à l'issue des entrainements						
Samedi 23-mars	Samedi soir – Forêt de Corbière	19h Parking Forêt de Corbière	Sortie de 2h30 semi-nocture à allure modérée	2h30	19h Parking Forêt de Corbière	Sortie de 2h30 semi-nocture à allure modérée	2h30
		Denis			Patrick		
24-mars	Martigné	8h30 Stade du Sillon	Marche Chrono de Martigné	1h15	9h00 Parking Forêt de Corbière		2h00
					Patrick		
Samedi 30-mars	On augmente la durée des sorties	8h15 Stade du Sillon	Parcours de 4h en Forêt de Rennes	4h	8h30 Parking de la forêt de Corbière	Parcours de 2h30	2h30
		Denis			Patrick		

07-avr	Mézières sur Couesnon Parcours avec dénivelé	8h Stade du Sillon	La boucle complète + boucle de la 1ère passerelle	3h	8h Stade du Sillon	2 fois la boucle de gauche	2h30
		Denis			André		
	Debrief avec mini ravitaillement à l'issue des entraînements						
14-avr	Dernier entrainement long	8h Stade du Sillon	Parcours 4 h	4h	9h00 Barrage Cantache	Parcours de 3 h	3h
		Denis					
21-avr	On diminue la durée des sorties	8h30 Barrage Cantache	Parcours de 3 h maxi	3h	9h00 Barrage Cantache	Parcours de 2h30 maxi	2h30
28-avr	Repos						
04-mai	Le Défi RAOUL	17h00	Départ 18h30				19h
05-mai	Le Défi RAOUL	4h45	Départ 6h				7h
05-mai	Le Défi RAOUL	5h45	Départ 7h				6h
05-mai	Le Défi RAOUL	7h45	Départ 9h				3h30
	Photo des participants autour du ravitaillement de l'arrivée						