

# TRAINING CAMP

## QUAND

**Du 14 au 17 décembre**

Veille de la course « la 77 »

## OÙ

**Fontainebleau**

Cartes : Rochers de la reine + Croix Franchard

Tous les entraînements à moins de 5km de Arbonne-la-Forêt.

Un camp d'entraînement en self-service avec jusqu'à 10 entraînements dont 3 chronométrés sur de superbes terrains rocheux !

[HTTPS://WWW.OPUNCH.ORG/IN/EVENT/1921](https://www.opunch.org/in/event/1921)

## CAMP POUR TOUS LES NIVEAUX

TROIS PARCOURS PAR  
EXERCICES

## PROGRAMME

Mer AM : Mise en jambe  
Mer PM : Sans rochers  
Jeu AM : Classique  
Jeu PM : Prologue/ Poursuite  
Jeu SOIR : MassStart  
nocturne (Chrono)  
Ven AM : Surprise  
Ven PM : MiniMass (Chrono)  
Ven SOIR : Long-Court  
Sam AM : Rocky MassStart  
(Chrono)  
Sam PM : PerfecTraining  
Dim AM : La 77 (Compétition)

## TARIFS

Inscription à la carte au  
prix de 5€/entraînement  
et de 7€/chrono.  
Inscription pour le tout au  
prix de 50€.

ORGANISÉ PAR LE

**Th R**