



## Agenda du mois

- Samedi 4 avril : Réunion des clubs d'été
- Mercredi 8 avril : Annulation des tests chronos prévus à Chemillé pour cause de fermeture technique de la piscine.
- Vendredi 10 avril : Tests chronos à Rochefort sur Loire, les 3 groupes sont attendus à 18h30.



## Goldorac

Goldorac, grand amateur de douceurs, profite de ce mois d'avril pour récolter des œufs en chocolat, déguisé en lapin. Parviendrez-vous à déterminer combien d'œufs il a réussi à rassembler ?



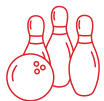
## Entraînement à la maison

Afin de continuer votre préparation physique pour cet été voici un tout nouveau programme de musculation. Ce renforcement musculaire est à pratiquer le plus régulièrement possible.

Objectif: enchaîner les séries d'exercices, prendre 1 min de récupération, et renouveler le tout 6 à 8 fois.

- 30 sec jumping jacks
- 15-20 squats
- 30 sec mountain climbers
- 10 superman
- 10-15 dips
- 30s de gainage
- 20 sec de planche latérale de chaque côté
- 1 min de pause

Finir par une course à pied, vitesse lente mais le plus longtemps possible (endurance fondamentale).



## Sortie bowling

Le samedi 21 mars, 37 joueurs et joueuses se sont affrontés lors de parties de bowling à St Gemmes sur Loire. Après des spares, des strikes des rigoles et beaucoup de rires, les vainqueurs ont été nommés. Franck arrive en première position suivi par Antoine et Eudoxie. Chez les jeunes, Lilou arrive première. Bravo à tous et à l'année prochaine !



## Dates de l'été : à noter dans vos agendas

Tous les lieux sont en attente de confirmation!

- Dimanche 14 juin : Coupe de la ligue Avenir à Chalonnes-sur-Loire
- Vendredi 4 juillet : 800/1500m à Rochefort-sur-Loire
- Samedi 5 juillet : Compétition à Rochefort-sur-Loire
- Dimanche 2 août : Interclubs Régional à Chalonnes-sur-Loire (compétition par équipe). On compte sur vous pour faire le plus d'équipe possible!
- Dimanche 23 août : Finale Régionale Individuelle à Chemillé
- Vendredi 28 août : Finale Interclubs Nationale
- Samedi 29 et Dimanche 30 août : Critérium National à Segré en Anjou

