

| Juillet 2016 | Séances | Route | Nature | Participants |
|--------------|---|-------|--------|--------------|
| Dimanche 3 | Sortie SANGUINET (16 km piste cyclable et bois)+Pique-nique au Lac de Sanguinet | | | |
| Mardi 5 | Circuit des Côtes (BEL AIR et MARONNIERS par le faisan) X3 | | | |
| Jeudi 7 | Circuit Plan d'eau ,2 séries de 5x500m,départ au 3km, récup jusqu'au km suivant | | | |
| Dimanche 10 | Circuit Ste Eulalie- Château d'eau-Route d'Yvrac,Retour par ZI ste Eulalie | | | |
| Mardi 12 | Circuit boucle piscine par cuisine,4x8' au départ du 1er rond point (arrêt de bus) | | | |
| Jeudi14 | FERIE : Trail de Bourg /Gironde | | | |
| Dimanche 17 | Circuit des Ponts (Pont Chaban-Pont St Jean) 2 tours | | | |
| Mardi 19 | Circuit cotes Albatros. Eglise et l'âne 3 X chacune | | | |
| Jeudi 21 | 30/25 , circuit sens inverse course | | | |
| Dimanche 24 | Sortie LA BURTHE | | | |
| Mardi 26 | Circuit course, échauffement jusqu'au km 3 , 5 X 1000m, récup 2 à 3 min | | | |
| Jeudi 28 | Echauffement 20'- piste 200-300-400-500-400-300-200,récup 100m en trottinant | | | |
| Dimanche 31 | Circuit Bassens – Piste cyclable jusqu'à la Mairie de Carbon Blanc par la caserne des pompiers –Retour par la piscine de Carbon Blanc et la côte du singe | | | |

