



SPRINT - HAIES DU 24 AU 30 décembre



Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Footing 40' + 5x100m MG	
	400 - 400H Footing 40' + 5x100m MG	
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H A tous 400 - 400H A tous	
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Escalier: 10 x MG + 5 x pied G + 5x P D + 3X20M SG + Côtes de 120m environ : 6 x 120m vite rec : 6' entre chaque côte	
	400 - 400H Escalier: 10 x MG + 5 x pied G + 5 p D + 3X20M SG + Côtes de 120m environ : 6 x 120m vite rec : 6' entre chaque côte	
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Aérobie : 40' footing + 2x10x100m entre 18" zt 20" recuper = 20"	
	400 - 400H Aérobie : 50' footing + 2x12x100m entre 18" zt 20" recuper = 20"	
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos	
	400 - 400H Repos	
Samedi ou Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H côtes au parc de sceaux ou à villejuif vitesse Petite cote (50m) : 3x3x50m à fond rec : 10' entre chaque bloc	
	400 - 400H côtes au parc de sceaux ou à villejuif vitesse Petite cote (80m) : 3x3x80m à fond rec : 10' entre chaque bloc	

