

Lundi	Repos (Pour tout le monde)
Mardi	50' + Renforcement musculaire avec le Groupe H-S
Zouaire	Matin : 45' Soir : 50' avec le groupe H-S
Mercredi	14 km, ou 1h footing (<i>Je serai A Vincennes à 18h30</i>) Cadet ; PPG avec Audrey a 19h
Zouaire	Matin : 45' Soir : RDV à Vincennes
Jeudi	20' + 2X10 LD
Vendredi	Repos (Pour tout le monde)
Zouaire	Matin : 45' Soir : 10X300m
Samedi	45' ou repos complet.
Dimanche	1H de footing RDV a 10h au Stade PPG travail de Medicine-ball