

ACBB Athlétisme
<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>
José : 06 79 77 18 34



Semaine du 16 au 22 Septembre 2013

Lundi	40' à 50' de footing dé préférence Pierrick : REPOS
Mardi	30' + 10X 1' en léger faux-plat + <i>10mn de récup+ gainages</i>
Mercredi	50' de footing)
Jeudi	1h00 de footing + (Gainages + Abdos)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	40' de footing + 10 LD Pierrick : séance
Dimanche	1h00 à 1h30 de footing (selon objectif) Pierrick : 1h
