






SPRINT - HAIES DU 09 AU 15 décembre



Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos sauf Lamine avec Stéphanie
	400 - 400H Repos
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Séance avec José 
	400 - 400H Muscultation : Puissance musculaire + reactivité du pied
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos 
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Bondissements
	400 - 400H 2 x 5 x 100m à 80%
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey
Samedi OU Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Footings 35' + 8x100m MG 
	400 - 400H Footings 40' + 10 x 100m MG

Suite aux resultats des dptx et de mes observations je vais individualiser les programmes à partir de la semaine prochaine, vous trouverez des infortmations spécifiques destinées à l'un ou l'une d'entre vous

