

SPRINT DU 10 AU 16 SEPTEMBRE

Lundi	100 - 200m Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
	400 - 400H Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
Mardi	100 - 200m Endurance de vitesse 3 x 6 x 60m
	400 - 400H Entrainement avec José
Mercredi	100 - 200m Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m Aerobie 3 x (3x 200m + marches escalier tribune)
	400 - 400H Aerobie 3 x (3x 300m + marches escalier tribune)
vendredi	100 - 200m Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m Aerobie au parc de sceaux rdv 10h30 devant l'entrée du château
	400 - 400H Aerobie au parc de sceaux rdv 10h30 devant l'entrée du château