

Programme du 26 septembre au 02 Octobre

Préparation physique

Lundi **	REPOS !
Mardi	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond + Renforcement musculaire, bras
Jeudi **	30' de footing + VMA + PPG avec le groupe demi-fond + Renforcement musculaire = bras + abdos
Vendredi	REPOS
Dimanche	Préparation Physique avec le groupe Débutant Loisir : Gainage + Travail de renforcement musculaire, bras + Abdos + VMA

*** Certains athlètes peuvent effectuer une petite sortie de 35' à 45' le matin s'ils ont la Possibilité. Ou alors s'ils ont fais repos la veille. C'est toujours bon pour la séance du soir*