



SPRINT - HAIES DU 18/02 AU 24/02



Lundi	100 H - 110H Entrainement Haies avec Stephanie
	400H Entrainement Haies avec Stephanie
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Bondissements + vitesse courte 6x60 ou 3x60 + 3x80m + 3x12 petit banc pour Salomé et Mahine
	400 - 400H Bondissements + vitesse courte 6x60 ou 3x60 + 3x80m + 3x12 petit banc pour loic Omar Mamadou
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Pyramide 100 + 200 + 300 - 300 + 200 + 100 sauf Lamine
	400 - 400H Entrainement avec José + Mahine
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey + sauf Lamine
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey
Samedi ou Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H footing 30' + 10 x 120M MG
	400 - 400H footing 30' + 10 x 120M MG



