



SPRINT - HAIES DU 22 AU 28 OCTOBRE



Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey et Stéphanie rdv 18h45
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey et Stéphanie rdv 18h45
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Vitesse courte 6x60m
	400 - 400H vitesse longue 8x80m
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Technique course + gainages
	400 - 400H Technique course + gainages
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Championnat de France interclubs jeunes à Niort
	400 - 400H Championnat de France interclubs jeunes à Niort

