



SPRINT - HAIES DU 24/03 AU 31/03



Lundi	100 H - 110H Haies avec Stéphanie : Lamine	
	400H Haies avec Stéphanie : Mikael	
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Vite lent vite : 6 x 145m rep = 5' entre chaque course	
	400 - 400H Vite lent vite placé : 5 x 200m rep = 5' entre chaque course	
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H	
	400 - 400H	
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Départ blocs : 10x	
	400 - 400H Départ blocs : 10 x	
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Condition physique avec Audrey	
	400 - 400H Condition physique avec Audrey	
Samedi	100 - 200m - 100 H - 110H	
ou		
Dimanche	400 - 400H Match interdépartemental pour certains	

lundi 1er avril : compétition à l'Hay pour la team, préparation interclubs vous êtes tous inscrits

