



SPRINT - HAIES DU 15 AU 21 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 Aérobie + renforcement musculaire 
	400 - 400H Muscul + bonds  + 
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Muscul + bonds  + 
	400 - 400H Entrainement avec José = 20' + 5X600 récup 2' (100m marche/100m trot)
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Entrainement au Parc de sceaux RDV 10h30 devant le château Vitesse en côte + sollicitation lactique
	400 - 400H Entrainement au Parc de sceaux RDV 10h30 devant le château 