

ASFI Villejuif

<http://asfvillejuif.free.fr/>

<http://asfvillejuif.jeblog.fr/>



Lundi	REPOS
Mardi	30' de footing + renforcement musculaire (dans les escaliers) + 10 Lignes droites sur la pelouse.
Mercredi	Zouaire/ Elie : 1h de footing léger (ou 15km). <u>RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.)</u>
Jeudi	30' de footing + renforcement musculaire (dans les escaliers) + 20 Lignes droites sur la pelouse.
Vendredi	Zouaire/Elie : 50'
Samedi	REPOS = Pour le reste du groupe Zouaire : 50'
Dimanche	FOOTING Zouaire/Elie : 1H10 ≈ 16km Thomas/Kevan : 40 à 50' de footing NouZia : 1h de footing

* Un petit footing de 40 à 50minute peut être effectué le matin si possible...



