



SPRINT - HAIES DU 08 AU 14 OCTOBRE



Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
	400 - 400H Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Muscul du haut
	400 - 400H Entrainement avec José
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Muscul + bonds + vitesse
	400 - 400H Muscul + bonds + vitesse
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Organisation Corrida
	400 - 400H Organisation corrida

