



SPRINT - HAIES DU 04/02 AU 10/02



© Corbis Photo - epa/187302

Lundi	100 H - 110H Entrainement Haies avec Stephanie
	400H Entrainement Haies avec Stephanie
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Musculation dynamique + technique course
	400 - 400H Musculation dynamique + technique course
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Test
	400 - 400H travail temps de passage 3x2x200m
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey
Samedi ou Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H footing 30' + 10 x 120M MG
	400 - 400H footing 30' + 10 x 120M MG



