



SPRINT - HAIES DU 14 AU 21 JANVIER



© Corbis Photo - epa/187302

Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Entrainement Haies avec Stephanie	
	400 - 400H Entrainement Haies avec Stephanie	
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Circuit endurance musculaire	
	400 - 400H Circuit endurance musculaire	
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos	 
	400 - 400H Repos	
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Aérobic 3x3x300m	 
	400 - 400H Aérobic 3x (500+300+400)	
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey	
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey	
Samedi	100 - 200m - 100 H - 110H	
ou Dimanche	400 - 400H Footing 40' + 10x100m MG	

