



SPRINT - HAIES DU 04/03 AU 10/03



© Cart Stock Photo - up150720

Lundi	100 H - 110H MUSCUL DYNAMIQUE + VITESSE 2X50M+3X60M+4X80M
	ATTENTION PENDANT LA 1ERE SEMAINE ENTRAINEMENT LUNDI ET MERCREDI
	400H MUSCUL DYNAMIQUE + VITESSE 2X50M+3X60M+4X80M
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H
	400 - 400H
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Puissance lactique 2x120 + 2x145 + 2x200m
	400 - 400H Puissance lactique 2x120 + 2x145 + 2x200m + 300m
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Pyramide 100 + 200 + 300 - 300 + 200 + 100 sauf Lamine
	400 - 400H Entraînement avec José + Mahine
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H footing 30' + 5x50m en FB
	400 - 400H footing 30' + 5x50m en FB
Samedi ou Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H footing 30' + 10 x 120M MG
	400 - 400H Chpts de France espoir (Lamine 110m H)



