



SPRINT - HAIES DU 01 AU 07 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 Vitesse long avec blocks 3x80m + 3x120m
	400 - 400H Vitesse long sans blocks 6x120m
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H si interclubs technique course ou bondissements dans le sable
	400 - 400H si interclubs technique course ou bondissements dans le sable
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Interclubs ou footing 40' + 10x100m MG
	400 - 400H Interclubs ou footing 40' + 10x100m MG

