



SPRINT - HAIES DU 11/02 AU 17/02



Lundi	100 H - 110H Entrainement Haies avec Stephanie
	400H Entrainement Haies avec Stephanie
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Endurance musculaire
	400 - 400H Endurance musculaire
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Entrainement avec José
	400 - 400H Entrainement avec José (sauf Mahine, salomé)
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey
Samedi	100 - 200m - 100 H - 110H footing 30' + 10 x 120M MG
ou	400 - 400H
Dimanche	footing 30' + 10 x 120M MG



