



# SPRINT - HAIES DU 08/04 AU 15/04



Lundi	<b>100 H - 110H</b> Haies avec Stéphanie : Lamine	
	<b>400H</b> Haies avec Stéphanie : Mikael	
Mardi	<b>100 - 200m - 100 H - 110H</b> Endurance musculaire	
	<b>400 - 400H</b> lancer javelot pour Salomé Endurance musculaire	
Mercredi	<b>100 - 200m - 100 H - 110H</b>	
	<b>400 - 400H</b>	
Jeudi	<b>100 - 200m - 100 H - 110H</b> PETITS BONDS + 2 x 60 - 80 - 120m	
	<b>400 - 400H</b> petits bonds + 2 x 2 x 200m Vite	
vendredi	<b>100 - 200m - 100 H - 110H</b> Condition physique avec Audrey	
	<b>400 - 400H</b> Condition physique avec Audrey	
Samedi  ou  Dimanche	<b>100 - 200m - 100 H - 110H</b>	
	<b>400 - 400H</b> Match interdépartemental pour certains	

Interclub le 28/04 toute la team partira en car

