



SPRINT - HAIES DU 19 AU 25 novembre



Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Préparation physique avec Audrey et Stéphanie rdv 18h45	
	400 - 400H Préparation physique avec Audrey et Stéphanie rdv 18h45	
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Musculation dynamique haut ou bas du corps	  The Squat Improve your form and build tree-trunk thighs
	400 - 400H Musculation dynamique haut ou bas du corps	
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos	
	400 - 400H Repos	
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H vit longue 3x120 m + 3x80m	
	400 - 400H vit longue 3x 110m + 3x120m	
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)	
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)	
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H Footing 30' + 6x100m MG	
	400 - 400H Footing 40' + 6x100m MG	