

CYCLE DU 15/01 AU 11/02/2018

	Semaine du 12/02 au 18/02	Semaine du 19/02 au 25/02	Semaine du 26/02 au 04/03	Semaine du 05/03 au 11/03	Semaine du 12/03 au 18/03	Semaine
LUNDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	
MARDI	RECUPERATION	R1 10x400 R2 10x1' 30''R1'	R1 10X200 R2 10X30''/30''	R1 10X500 R2 10X2' R1'	R1 10x200 R2 10x30''x30''	
MERCREDI	FOOTING 1H	FOOTING 1H	FOOTING 1H	FOOTING 1H		
JEUDI	R1 10X300 R2 10X1'/1'	R1 10X600 R2 10X3'R 1' 30''	R1 5x1000 R 1'30'' 5x500 R 3' R2 5x6' R 2'	R1 10x300 R2 10x1'x1'	FOOTING 45'	
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	COURSE RONDE DES DEUX SAINTS	

CYCLE DU 15/01 AU 11/02/2018

DIMANCHE	FOOTING 1H	FOOTING 1H	FOOTING 1H			
----------	------------	------------	------------	--	--	--