

CYCLE DU 16/04 AU 15/05/2018

	Semaine du 16/04 au 22/04	Semaine du 23/04 au 29/04	Semaine du 30/04 au 05/05	Semaine du 14/05 au20/05	Semaine du 14/05 au27/05	Semaine
LUNDI	REPOS	REPOS	FOOTING 30'	REPOS		
MARDI		R1 10x400 R2 10x1' 30'' R1'	MONTGNARGUES	R1 10x300 R2 10x1'x1'	FOOTING RECUP 45'	
MERCREDI		FOOTING 1H	FOOTING 45'	FOOTING 1H		
JEUDI	R1 10x300 R2 10x1' R 1'	R1 10x500 R2 10x2' R1'	R1 10x200 R2 10x30'' R30''	R1 10x200 R2 10x30''x30''		
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS		
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS	RUN DES GUERRIERES		
DIMANCHE	FOOTING 1H	FOOTING 1H	DEAUX			