

CYCLE DU 21/05 AU 10/06 2018

	Semaine du 21/05 au 27/05	Semaine du 28/05 au 03/06	Semaine du 04/06 au 10/05	Semaine du	Semaine du	Semaine
LUNDI	REPOS	REPOS	REPOS			
MARDI	RECUP	R1 7x1000 R2 5x4' R1'30"	R1 10x300 R2 10x1'x1'			
MERCREDI	FOOTING 1H	FOOTING 1H	FOOTING 1H			
JEUDI	R1 10X400 R2 10X1'30" R 1'	R1 10X500 R2 10X2' R1'	R1 10X200 R2 10X30" R30"			
VENDREDI	REPOS	FOOTING 45'	FOOTING 30' 5 LIGNES DROITES			
SAMEDI	REPOS	REPOS	REPOS			
DIMANCHE	FOOTING 1H	FOOTING 1H	LE COLLET DE DEZE			