

2020 Semaine 34 de 2021 : du 23 AOUT au 29 aout

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.	
	<p>CAP : (19h à 20h30) Griffon</p> <p>-Echauff 20min progressif</p> <p>Renfo+ cap.</p> <p>Circuit Gainage bras + Course à pied</p>	<p>Natation au marettes (19h-20h)</p> <p>Apporter Matériels.</p>	<p>Cap (19h à 20h30) Griffon</p> <p>-15min échauffement progressif -5min gainage</p> <p>-3' SV1- 2' SV2 – 1' SV1 -1' VMA</p> <p>A FAIRE 4 fois</p> <p>10 min récup</p>	<p>Natation Marettes 19H-20h</p> <p>Natation+ cap Prendre baskets de course à pied</p>		