

2020 Semaine 35 de 2021 : du 30 AOUT au 5 septembre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|--|-------|----------|---|----------|
| | | | | | Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement. | |
| Natation (19h-20h marettes) 4 nages + travail d'orientation | CAP : (19h à 20h30) Griffon -Echauff 20min progressif Renforcement bas du corps + gainage + course à pied SV1 et sous SV1 | Natation au marettes (19h-20h) Travail SV1-SV2 et Pull Plaquettes | | | | |