

Programmation des entraînements dominicaux

Rdv à 10H devant le Stade Henri Hurt

Avenue Salvador Allende 91560 Crosne

Consignes : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements.

EF- endurance fondamentale

EA- endurance active en aisance respiratoire

Date	N° séance	Type séance	Contenu
Dimanche 11/01	1	EA	3x5 minutes R=1'30" (Mad Absent)
Dimanche 18/01	2	EA	Mad Présent
Dimanche 25/01	3	EA	Mad Présent
Dimanche 01/02	4	EA	Mad Présent
Dimanche 08/02	5	EA	4x6 minutes R=1'30" (Mad Absent)