

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
10/10 au 16/10		ECH 20' 2 x 4 x 400 m		Footing		S.L : 1H30 Pierrefeu
17/10 au 23/10		ECH 20' VMAC 3 x (100-200-300-200-100) 30" 45" 50" 45" 30" R : 3'		ECH 20' 2 X 2 kms R : 2'		S.L : 1H30 La Castille
24/10 au 30/10		Séance PPG tous les groupes - stade de la Batie		ECH 20' 3 X 2 kms R : 1",30"		S.L : 1H45
31/10 au 06/11		ECH 20' 3 x 5 x 200 m r 40' R 2'30		ECH 20' 2 X 3 kms R : 1'		S.L : 1H20
07/11 au 13/11		ECH 20' 10 x 30" / 30"		Footing 45'	Course les dix vins	Footing 30' à 40'

PLAN D'ENTRAINEMENT Rémy TROIN CAP GARONNE