

SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI			DIMANCHE
9 h 30									1/2 fond Joel
10 h			Babys Loic ou Manon	renforcement musculaire adultes Loic ou Manon					
11h			Poussins Manon	Eveils Loic			Poussins Manon	Eveils Loic	Jeunes compétiteurs (B/M/C/J) Philippe
14h-15h30									
18h15-20h	Benjamins à juniors - préparation physique Manon / Loic / Philippe	Benjamins Manon et Loic			Benjamins Manon et Loic				
		Minimes à juniors Philippe			Minimes à juniors Philippe				
		1/2 fond Joel			1/2 fond Joel				
		Running loisirs et débutants			Running loisirs et débutants				