

SEMAINE 19/2018

TOUJOURS ABSENT VU QUE JE NE MARCHE PAS MIEUX ON A RETROUVE LE MORAL ET J AI RENDEZ VOUS CHEZ LE RHUMATO BIENTOT ALORS JE PENSE QUE CA DEVRAIT SUIVRE SON COURS

SEMAINE DE RECUPERATION

MARDI 08/05/2018 STADE ETAINHUS

GROUPE 1

8/10KMS DE FOOTING ALLURE 10MN A 60% ET 70% PUIS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG PUIS 5/10MN DERECP A 60%

GROUPE 2/1

10 / 12 KMS DE FOOTING ALLURE 10MN A 60% ET 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG PUIS 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

14 A 16 KMS FOOTING ALLURE 10 MN A 60% ET 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG PUIS 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/3

18 A 20 KMS FOOTING ALLURE 10MN A 60 ET 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG PUIS 5/10MN DE RECP A 60%

JEUDI 10/05/2018

STADE ETAINHUS

ROUPE 1

8/10 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG
ET 5/10 MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/1

10 / 12 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

14/16 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/3

18 /20 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

SAMEDI 12/05/2018

PARCOURS NATUREL

GROUPE 1

8/10KMS DE FOOTING 10MN 60% PUIS 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET
5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/1

10 A 12KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

14 A 16 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70%/75% 4 LIGNES DROITES
ACCL PROG 5/10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/3

18 A 20 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70% /75% 4 LIGNES DROITES
ACCL PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

DIMANCHE 13/05/2018

PARCOURS NATUREL

GROUPE 1

8/10 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG
ET 5/10MN DE RECP A 60%

EN PARCOURS NATUREL SI POSSIBLE

GROUPE 2/1

10/12 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

EN PARCOURS NATUREL SI POSSIBLE ET SURTOUT CONSEILLER POUR LES
CROSS

GROUPE 2/2

14/16 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70%/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

EN PARCOURS NATUREL SI POSSIBLE

GROUPE 2/3

18 /20 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70%/75% PUIS 4 LIGNES DROITES
ACCL PROG ET 5/10MN DE RECP A 60%

BONNE SEMAINE

JACKIE