

SEMAINE 44/2018

MARDI 30/10/2018

SAINT ROMAIN

GROUPE 1

8/10 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 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 70/80% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

12 / 15/ KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/80% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 10MN DE RECP A 60%

JEUDI 01/11/2018

STADE ETAINHUS

FERIE

CROSS COLEVILLE

GROUPE /1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

GROUPE 2/1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

GROUPE 2/2

MEME PROGRAMME QUE MARDI

SAMEDI 03/11/2018

PARCOURS LIBRE

GROUPE 1

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

GROUPE 2/1

10/12 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/80% ET 4 LIGNES DROITES
ACCL PROG ET 10MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

12/15 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/80 ET 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 10MN DE RECP A 60%

DIMANCHE 04/11/2018

PARCOURS LIBRE

GROUPE 1

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

GROUPE 2/1

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

GROUPE 2/2

12/15KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70/75% ET 4 LIGNES DROITES
ACCL PROG ET 10MN DE RECP A 60%

BONNE SEMAINE

JACKIE