

LUNDI	31-août	07-sept	14-sept	21-sept	28-sept
	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
MARDI	01-sept	08-sept	15-sept	22-sept	29-sept
	Mise en jambe.Point avec le groupe	Echauffement+escaliers et allure	Footing en 2 fois	Footing nature	Footing nature
JEUDI	03-sept	10-sept	17-sept	24-sept	01-oct
	Echauffement+ cardio training+étirements	échauffement+gammes+2 séries de 5X(30"-30")	2 séries de 5x(30"-30")	5X(45"- 45")	8X(30"- 30")
VENDREDI	04-sept	11-sept	18-sept	25-sept	02-oct
SAMEDI	05-sept	12-sept	19-sept	26-sept	03-sept
OU	FOOTING 40 mn	FOOTING 40 mn	FOOTING 40 mn	HUMANEPAL	REPOS
DIMANCHE	06-sept	13-sept	20-sept	27-sept	04-oct
LUNDI	05-oct	12-oct	19-oct	26-oct	02-nov
	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
MARDI	06-oct	13-oct	20-oct	27-oct	03-nov
	Footing nature	Footing nature	Footing nature	Footing nature	Footing nature
JEUDI	08-oct	15-oct	22-oct	29-oct	05-nov

	2 séries de 5X(45"- 45") 1'30''de récup entre les séries	2 séries de 6X(45"- 45") 1'30''de récup entre les séries	10 X(30"- 30")	2 séries de 3X(1'-1') 1'30'' de récup	5X(1'-1')
<b>VENDREDI</b>	<b>09-oct</b>	<b>16-oct</b>	<b>23-oct</b>	<b>30-oct</b>	<b>06-nov</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>10-oct</b>	<b>17-oct</b>	<b>24-oct</b>	<b>31-oct</b>	<b>07-nov</b>
<b>OU</b>	<b>FOOTING 1H</b>	<b>FOOTING 1H</b>	<b>FOOTING 1H</b>	<b>FOOTING 1H</b>	<b>FOOTING 1H</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>11-oct</b>	<b>18-oct</b>	<b>25-oct</b>	<b>01-nov</b>	<b>08-nov</b>