

AVRIL

!!! CHAQUE SEANCE SPECIFIQUE (MARDI ET JEUDI) DEBUTE PAR 20' D'ECHAUFFEMENT ET SE TERMINE PAR 10/15' DE RETOUR AU CALME !!!

r = récup' entre les répétitions R = récup' entre les séries de répétitions

- 1 Me
- 2 Je 45' dont 5x30/30
- 3 Ve Gainage 10'
- 4 Sa
- 5 Di 45-60' dont 3x3/3
- 6 Lu Gainage 10'
- 7 Ma
- 8 Me 20' cool + PPG sauts (6 exer. au choix) + 20' cool
- 9 Je
- 10 Ve 45-60' dont 7x30/30
- 11 Sa 30' + 6 exer. PPG Sauts + 6 exer. gainage
- 12 Di Petite rando avec D+++++++ ;)
- 13 Lu
- 14 Ma 1h-1h10 dont 4_3_2 (R= 5' cool)
- 15 Me Gainage 12'
- 16 Je
- 17 Ve 30' + PPG Sauts (8 exer. au hasard!)
- 18 Sa
- 19 Di 1h-1h15 cool
- 20 Lu
- 21 Ma 30' + PPG Sauts 6 exer. + 15' cool
- 22 Me 45-55' cool dont 12x30/30
- 23 Je
- 24 Ve Gainage 12' + 20' cool + 8 exer. Sauts au choix
- 25 Sa
- 26 Di 1h10-20 cool ou vélo 1h40-2h
- 27 Lu
- 28 Ma Croisée : petit circuit près de chez vous : (20' + 6 exer. Sauts + 4 exer. Gainage)x2
- 29 Me
- 30 Je **FIN DE SESSION**