

DECEMBRE

lundi 02/12/2024	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	2x (30"+1'+1'30+2'+1'30+1'+30") r=30"	RENFO	10 x 500 m 8 x 500 m 6 x 500 m r=100m	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 09/12/2024	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	2 x 10 escalier 2 x 8 escalier 2 x 6 escalier	RENFO	10 x 400 m 8 x 400 m 6 x 400 m r=100m	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 16/12/2024	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	TEST VMA	RENFO	12 x 200m 10 x 200m 8 x 200m REPAS CLUB	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 23/11/2024	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	REPOS	Repos	FOOTING RDV 19h L.LACHENAL	REPOS	45'	1H a 2h