



SPRINT - HAIES DU 24 AU 30 SEPTEMBRE



© Getty Images

Lundi	100 - 200m - 100 H - 110H Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
	400 - 400H Preparation physique avec Audrey et Stephanie rdv 18h45
Mardi	100 - 200m - 100 H - 110H Muscultation
	400 - 400H Muscultation
Mercredi	100 - 200m - 100 H - 110H Repos
	400 - 400H Repos
Jeudi	100 - 200m - 100 H - 110H Solllicitation lactique : 500+300+400+200+300
	400 - 400H Entrainement avec José
vendredi	100 - 200m - 100 H - 110H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
	400 - 400H Pliométrie avec Stephane (à confirmer)
Dimanche	100 - 200m - 100 H - 110H (Facultative) Footing 40' + 4x100m MG
	400 - 400H (Facultative) Footing 40' + 6x100m MG