

Pour participer à ces entraînements, quelques précautions à prendre:

pensez à prendre de l'eau {bouteille avec votre nom}

ATTENTION : prévoir sur la période après le changement d'horaire, des gilets fluos et éventuellement des frontales.

Mardi		(départ 18h30)	18h25
début entraînement 18h30			
<p>endurance active groupe A 20mn groupe B 25mn groupe C 30mn</p>			
<p>en relais par 2 sur la piste circuit environ 400m avec relances + 150m en récup. Durée 35mn groupe A 30mn groupe B 25mn groupe C</p>			
2 tours piste en récup.			5/6mn
Étirements + gainage			6 / 8 mn
	Prénom	NOM	
AG	Jean Jacques	BATS	
AG	Daphnée	GOUACHE	
AG	Nicolas	GOMEZ	
AG	Virginie	LANGEVIN	
AG	Fabien	RICHARD	
AG			

jeudi		(départ 18h30)	18h25
début entraînement 18h30			
<p>liaison vers forêt derrière Sandaya groupe A 15mn groupe B 20mn groupe C 25mn</p>			
<p>circuit dans forêt 1100m 950m + 150m en récup. Groupe A 35mn groupe B 30mn groupe C 25mn</p>			
retour commun			15/16mn
étirements et gainage			6/8mn
	Prénom	NOM	
AG	Jean Jacques	BATS	
AG	Nicolas	GOMEZ	
AG	Virginie	LANGEVIN	
AG	Daphnée	GOUACHE	
AG	Fabien	RICHARD	
AG			