

séances mars / avril 2009

jour	date	séance	où nous retrouver
Mardi	3-Mar	echauffement/gamme + 6x500 recup 1'	stade
Jeudi	5-Mar	echauffement/gamme + abdos + gainage	gymnase
Dimanche	8-Mar	Semi-Marathon de Rambouillet	
Mardi	10-mars	echauffement/gamme + 12x60" recup 60"	Ursine
Jeudi	12-mars	4x1 tours ursine récup 2'30"	Ursine
Dimanche	15-mars	30' footing 12'8' 2X4' 2X2' recup 4' 3' 2' 2' 1'	
Mardi	17-mars	echauffement/gamme + 12x75" récup 75"	haricot
Jeudi	19-mars	5x1 tour ursine récup 2'30"	Ursine
Dimanche	22-mars	30' footing + gamme + 5 x1100 (côte)	Tapis Vert
Mardi	24-mars	échauffement/gamme + (150m+ 800m) X3 en côte	haricot
Jeudi	26-mars	echauffement/gamme + ateliers	gymnase
Dimanche	29-mars	45' de footing + 3x8' recup 2'	Changement d'heure
Mardi	31-mars	echauffement/gamme + 4x1100 recup 2'	Ursine
Jeudi	2-avr.	echauffement/gamme + abdos + gainage	gymnase
Dimanche	5-avr.	Le Trail du Josas 12 et 28 km	
Mardi	7-avr.	echauffement/gamme + 15x45" récup 45"	haricot
Jeudi	9-avr.	echauffement/gamme + 3x6' récup 3'	haricot
Dimanche	12-avr.	40' footing 1'2'3'4'X2 recup 1' 1'30 1'45 2'	
Mardi	14-avr.	echauffement/gamme + 3X 2000m recup 3'	haricot
Jeudi	16-avr.	echauffement/gamme + abdos + gainage	gymnase
Dimanche	19-avr.	30' footing + gamme + 5 x1100 (côte)	Tapis Vert
Mardi	21-avr.	échauffement/gamme + piste 200/400/600/800/400/200	stade
Jeudi	23-avr.	echauffement/gamme + ateliers	gymnase
Dimanche	26-avr.	30' footing 3X3' 3X2' 3X1' recup 1'45 1'30 1'	
Mardi	28-avr.	échauffement/gamme + plat-côte (1500m) x3	Ursine
Jeudi	30-avr.	echauffement/gamme + abdos + gainage	gymnase
Merell Oxygen Challenge 21 au 24 mai 2009			

Entraîneurs :

mardi : Frédéric jeudi et dimanche : Djamel

