



Entrainement du Mardi

Début de l'échauffement 18h30 jusqu'à 18h50.

Mardi 9 Avril	Echauffement 20 min. 5 x (1000m + 10 squats) RECUP 200m
Mardi 16 Avril	Echauffement 20 min. 200/400/600/800/1000/800/600/400/200 RECUP 100m
Mardi 23 Avril	Echauffement 20 min. 2000/1600/1200/800/400 RECUP 200m
Mardi 30 Avril	Echauffement 20 min. 2 x (10 X 300 m) RECUP 100m
Mardi 7 Mai	Echauffement 20 min. 4 x 1500m (Parcours enfant) RECUP 2min30
Mardi 14 Mai	Echauffement 20 min. 40 x 100m RECUP 50m
Mardi 21 Mai	Echauffement 20 min. 3 x (100/200/300/400/500) RECUP 100m
Mardi 28 Mai	Echauffement 20 min. 5 x 1000m (Parcours enfant) RECUP 2min
Mardi 4 Juin	Echauffement 20 min. 10 x 600m RECUP 100m
Mardi 11 Juin	Echauffement 20 min. 3 x 2000m RECUP 100m
Mardi 18 Juin	Echauffement 20 min. 1000/800/600/400/200/400/600/800/1000 RECUP 200/100m
Mardi 25 Juin	Echauffement 20 min. 6 x (600/200) RECUP 100m
Mardi 2 Juillet	Echauffement 20 min. 10 X 500m RECUP 100m
Mardi 9 Juillet	Echauffement 20 min. (10 x 100) +(10 x 200m) +(10 x 300m) RECUP 100m

Cet été, les entrainements se poursuivront aux Bois de la Jeunerie, sauf arrêté préfectoral.