

Mercredi 07 Mai 2014



**Retour des entraînements au PLAN D'EAU à compter du 07 MAI
à partir de 18h15.**

Les retardataires prendront le train en cours de route. MERCI

30mn footing
+ PPG

Au début de chaque répétition

Réaliser 5 flexions (Demi Squat) en pré fatigue

+

COTES COURTES VMA 95 - 100%

10 x 45''

Retour au trot en redescendant au point départ

+

15 mn footing

Mercredi 14 Mai 2014

30mn footing
+ PPG

Au début de chaque répétition

Réaliser 5 flexions (Demi Squat) en pré fatigue

+

COTES COURTES VMA 95 - 100%

10 x 1mn30

Retour au trot en redescendant au point départ

+

15 mn footing

Mercredi 21 Mai 2014

30mn footing
+ PPG

Au début de chaque répétition

Réaliser 5 flexions (Demi Squat) en pré fatigue

+

COTES COURTES VMA 95 - 100%

12 x 1mn30

Retour au trot en redescendant au point départ

+

15 mn footing

Mercredi 28 Mai 2014

30mn footing
+ PPG

Au début de chaque répétition

Réaliser 5 flexions (Demi Squat) en pré fatigue

+

COTES COURTES VMA 95 - 100%

15 x 1mn

Retour au trot en redescendant au point départ

+

15 mn footing

Bon entraînement à tous