

Dates	Séances	Quoi ?
Du 15 au 19 juillet	Séance n° 1	Footing 20 min 10 pompes + gainage 2 X 30 min dans les 4 positions + footing 20 min ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
	Séance n° 2	Footing 20 min 15 pompes + gainage 2 X 30 min dans les 4 positions + footing 20 min ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
Du 22 au 26 juillet	Séance n° 1	Footing 25 min 10 pompes + gainage 2 X 30 min dans les 4 positions + footing 25 min ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
	Séance n° 2	Footing 30 min 10 pompes + gainage 2 X 30 min dans les 4 positions + footing 30 min ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
Du 29 juillet au 2 août	Séance n° 1	Footing 45 min gainage 2 X 30 min dans les 4 positions ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
	Séance n° 2	Footing 50 min gainage 2 X 20 min pompes ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
	Séance n° 3	Footing 50 min 2 X 20 min pompes + gainage 2 X 30 min dans les 4 positions ASSOULISSEMENTS 10 min (mollets, ischios, quadriceps, psoas, fessiers 2 X 30 min par jambe)
Lundi 5 août reprise entraînement collectif à 18h30		

Bonnes vacances et bon courage à tous

Christophe GREGOIRE OC.19.03.28.49

Jean Pierre LECOMTE OC.72.07.99.72

Jean Pascal MOLLE OC.50.23.72.43

Jean Louis MAHOU OC.85.30.07.39