

PROGRAMME INDIVIDUEL FSP NOVEMBRE 2020

DATE	FOOTINGS	TPS	GAINAGES 4 POS.	TPS
mercredi, 4 novembre 2020	FOOTING 10KM/H	45MN	4 Positions	20 SEC.
jeudi, 5 novembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 6 novembre 2020	FOOTING 10KM/H	45MN	4 Positions	30 SEC
samedi, 7 novembre 2020	REPOS		REPOS	
dimanche, 8 novembre 2020	SORTIE VTT	60MN	REPOS	
lundi, 9 novembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 10 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	35MN	4 Positions	30 SEC
mercredi, 11 novembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 12 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	35MN	4 Positions	30 SEC
vendredi, 13 novembre 2020	REPOS		REPOS	
samedi, 14 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	35MN	4 Positions	40 SEC
dimanche, 15 novembre 2020	REPOS		REPOS	
lundi, 16 novembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 17 novembre 2020	FOOTING 10KM/H	60MN	4 Positions	50 SEC
mercredi, 18 novembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 19 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	45MN	4 Positions	30 SEC
vendredi, 20 novembre 2020	REPOS		REPOS	
samedi, 21 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	45MN	4 Positions	40 SEC
dimanche, 22 novembre 2020	SORTIE VTT	70MN	REPOS	
lundi, 23 novembre 2020	REPOS		REPOS	19H30
mardi, 24 novembre 2020	FOOTING 12,5 KM/H	35MN	4 Positions	60 SEC
mercredi, 25 novembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 26 novembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 27 novembre 2020	REPOS		REPOS	
samedi, 28 novembre 2020	FOOTING FRACTIONNE	60MN	4 Positions	45 SEC
dimanche, 29 novembre 2020	REPOS		REPOS	
lundi, 30 novembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 1 décembre 2020	REPOS		REPOS	
mercredi, 2 décembre 2020	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30
jeudi, 3 décembre 2020	MATCH AMICAL/VHF 1D	19H30	REPOS	
vendredi, 4 décembre 2020	REPOS		REPOS	
samedi, 5 décembre 2020	REPOS		REPOS	
dimanche, 6 décembre 2020	CHAMPIONNAT		CHAMPIONNAT	

Ex ALLURE FRACTIONNE sur 4KM

2km lent 1km rapide 1kmt très lent

ou

4mn lent 1mn rapide 1mn très lent

et on recommence

lent 10kmh rapide 13kmh très lent 9kmh

COACH SENIORS

ALEXANDRE LE MARTELOT

NRO

P— 06 26 45 48 75