

PLANNING REPRISE SENIORS C-D

Séances Individuelles			Séances Collectives			
Lundi 13-07-15 Footing 30' (150-160 puls/mn) Gainage + Etirements	Lundi 20-07-15 Footing 2x25' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Lundi 27-07-15 Footing 3x15' (160-170 puls/mn) Gainage + Etirements	Lundi 03-08-15	Lundi 10-08-15 Entraînement 4 Trémaïdic (19h15-21h00)	Lundi 17-08-15 Entraînement 7 Trémaïdic (19h15-21h00)	Lundi 24-08-15 Entraînement 9 Trémaïdic (19h15-21h00)
Mardi 14-07-15 FERIE	Mardi 21-07-15 Footing 2x25' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Mardi 28-07-15 Footing 3x15' (160-170 puls/mn) Gainage + Etirements	Mardi 04-08-15 Entraînement 1 Trémaïdic (19h15-21h00)	Mardi 11-08-15 Entraînement 5 Trémaïdic (19h15-21h00)	Mardi 18-08-15 Repos	Mardi 25-08-15 Repos
Mercredi 15-07-15 Footing 2x30' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Mercredi 22-07-15 Footing 2x30' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Mercredi 29-07-15 Footing 3x20' (160-170 puls/mn) Gainage + Etirements	Mercredi 05-08-15 Entraînement 2 Trémaïdic (19h15-21h00)	Mercredi 12-08-15 Amical <u>C/u19</u> Trem	Mercredi 19-08-15 Amical <u>C/plougon velin</u> ?	Mercredi 26-08-15 Amical <u>C/saint-divy</u> ?
Jeudi 16-07-15 Footing 35' (150-160 puls/mn) Gainage + Etirements	Jeudi 23-07-15 Footing 2x30' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Jeudi 30-07-15 Footing 30' FARTLEK Gainage + Etirements	Jeudi 06-08-15 Entraînement 3 Trémaïdic (19h15-21h00)	Jeudi 13-08-15 Repos	Jeudi 20-08-15 Entraînement 8 Trémaïdic (19h15-21h00)	Jeudi 27-08-15 Entraînement 10 Trémaïdic (19h15-21h00)
Vendredi 17-07-15 Footing 45' (150-160 puls/mn) Gainage + Etirements	Vendredi 24-07-15 Footing 2x30' (160 puls/mn) Gainage + Etirements	Vendredi 31-07-15 Footing 30' FARTLEK Gainage + Etirements	Vendredi 07-08-13 Amical <u>FAR/C</u> DAOULAS	Vendredi 14-08-15 Entraînement 6 Trémaïdic (19h15-21h00)	Vendredi 21-08-15 Amical <u>C/asptt</u> ?	Vendredi 28-08-15 Entraînement 11 Trémaïdic (19h15-21h00)
Samedi 18-07-15 Repos	Samedi 25-07-15 Repos	Samedi 01-08-15 Repos	Samedi 08-08-15 Repos	Samedi 15-08-15 FERIE	Samedi 22-08-15 Repos	Samedi 29-08-15 Repos
Dimanche 19-07-15 Repos	Dimanche 26-07-15 Repos	Dimanche 02-08-15 Repos	Dimanche 09-08-15 Repos	Dimanche 16-08-15 coupe solidarite <u>C/</u> Plougonvelin	Dimanche 23-08-15 Repos	Dimanche 30-08-15 COUPE ?