

octobre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
				le port footing 1h30 avec 2x10x30/30 dedans		ciné cambaie 25' + 2x3000 + 10'
4	5	6	7	8	9	10
		club ppg + tapis ou footing 45' + 5x100m		Le port footing 25' + 10x30/30 + recup 10'		10 km nocturne saint paul
11	12	13	14	15	16	17
		club footing		club jerk		
18	19	20	21	22	23	24
		club ppg + tapis ou footing 45' + 5x100m		stade pichette puis ratinaud		
25	26	27	28	29	30	31
		club myocross		le port a/r phare avec 2x 10x30/30		
		Remarques :				
		Port du masque, distanciation, PRÉPARATION DU 10 KM DE SAINT PAUL DU 10/10				