

septembre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
		club ppg tapis + charge 5 à 10kg		club jerk		ciné cambaie 4x6'
6	7	8	9	10	11	12
		club ppg tapis		club 2x8x200m r=45s		vm6
13	14	15	16	17	18	19
		club ppg tapis + charge 1 à 2 kg		club myocross		ciné cambaie 25' + 4x1000 +10'
20	21	22	23	24	25	26
		club ppg tapis + charge 5 à 10kg		le port 2x6x300m r=45s		ciné cambaie 25' + 3x2000 +10'
27	28	29	30			
		club ppg tapis				
	Remarques :					
	Port du masque, distanciation, PRÉPARATION DU 10 KM DE SAINT PAUL DU 10/10					