

février 2021

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
		club avec tapis et charge		club côtes Jules joron 3x (1' 2')		MN 7h club
7	8	9	10	11	12	13
		club ateliers gammes		CLUB côte jules joron jerk		MN ou footing 1h
14	15	16	17	18	19	20
		LE PORT 3x (1 petite boucle r=1', 1 huit r=2')		CLUB avec tapis et charge		club ratinaud route dos d'ane sentier de bord club
21	22	23	24	25	26	27
		CLUB zac 1 tr r=2' 2trs r=2' 1tr		CLUB côtes longues jules joron 2x(1'2'3')		MN ou footing 1h
28						
Remarques :						
renforcement musculaire						