



**Obligations:**

Envoyez moi un mail à l'adresse suivante pour connaître votre date de reprise  
[ssl.valentin@yahoo.fr](mailto:ssl.valentin@yahoo.fr)

Jours		Course	Musculation
S 1	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) "Aisance respiratoire"	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
S 2	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) + 5 minutes plus rapide	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) + 10 minutes plus rapide	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
S 3	Tous	20 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	Tous	25 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
	Tous	30 minutes de footing (140-150BPM) + 20 minutes (160-170BPM)	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes gainage (dorsaux, lombaires)
S 4	31/07/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	02/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
S 5	05/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	07/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	09/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	12/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	14/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	16/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
	19/08/2019	Tous	19H-21H SYNTHE ou HERBE
S 6	21/08/2019	A/B	<b>20H THORIGNE A</b> SYNTHE ou HERBE
	21/08/2019	B/C	<b>20H THORIGNE B</b> SYNTHE ou HERBE
	23/08/2019	Tous	Lieux? Séance
	24/08/2019	Tous	Lieux? Séance
		Tous	Lieux? Séance
	25/08/2019	A/B	<b>15H CHANTEPIE A</b> <b>ST AUBIN</b>
		B/C	<b>15H CHANTEPIE B</b> <b>ST AUBIN</b>
		C/D	<b>à définir</b>
	28/08/2019	A	<b>19H30 BEAUREGARD A</b> <b>ST AUBIN</b>
		B	<b>à définir</b>
	C/D	<b>à définir</b>	
S 7	30/08/2019	A	<b>19H30 PACE A</b> <b>PACE</b>
		B	<b>19H30 PACE B</b> <b>ST AUBIN</b>
	01/09/2019	A	Lieux? Coupe de France
		B	<b>à définir</b> <b>à définir</b>
	C	<b>à définir</b> <b>à définir</b>	
	D	<b>à définir</b> <b>à définir</b>	
S 8	03/09/2019	Tous	19H30-21H30 SYNTHE ou HERBE
	05/09/2019	Tous	19H30-21H30 SYNTHE ou HERBE
	08/09/2019	Tous	Lieux? CHAMPIONNAT

STAGIE

Stéphane VALENTIN	A	06 86 99 97 47
Eric SITRUK	A	06 08 61 53 09
Alexandre TOURMEN	B	06 08 95 07 81
Alexandre BERTIN	C	06 77 12 50 36
Mickaël TRAVERS	C	06 45 41 10 21
Romain PERRIER	D	06 73 46 19 90

**à vous de voir ce que vous voulez!!!  
 La saison commence maintenant....**

**Ce ne sont pas les paroles qui comptent  
 mais les actes...**