

H-(2)0

PLANNING HEBDOMADAIRE

valable à partir de septembre 2020

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDR.
12h	RENFO			CARDIO	
18h	RENFO				
19h			CARDIO		

+ D'INFOS

- développement global du potentiel physique
- les créneaux sont fixes chaque semaine (durée : 45 min)
- les séances regroupent des sportifs non compétiteurs (max. 6 / séance sauf séance cardio)

HYBRIDE* : renfo + cardio, pas de dominante particulière