**Plan : Groupe Loisir 2014**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|  |  15/4Footing 30’ + 3x5’ R 2’30 |  |  | 18/4Footing 30’+8xcôte du stade |  | 20/4Footing 40’+15’viteVotre allure 10km |
|  | 22/4Footing 40’+ 6’en 30/30 |  |  | 25/4Footing 30’+3’2’1’ 1’2’3’ Récup 2’ ;1’30 ;1’ ;1’ ; 1’30 ;  |  | 27/4Footing coolde 1H à 1h15 |