**Plan : Groupe Loisir 2014**

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