

REPRISE ENTRAINEMENTS

3 footings obligatoires de 30 minutes avec du fractionné 3 minutes (15'/15' ou 30'/30') suivis de 4 séries de 30 abdos et 3 séries de 30 pompes.

- Entraînement le mercredi 2 janvier
- Entraînement le vendredi 4 janvier
- Match le dimanche 6 janvier.
- Fitness le mardi 8 janvier
- Entraînement le vendredi 11 janvier
- Match le dimanche 13 janvier
- Fitness le mardi 15 janvier
- Entraînement le vendredi 18 janvier
- Match le dimanche 20 janvier
- Entraînement le mardi 22 janvier
- Entraînement le vendredi 25 janvier
- Match le dimanche 27 janvier
- Fitness le mardi 29 janvier
- Entraînement le vendredi 1 février