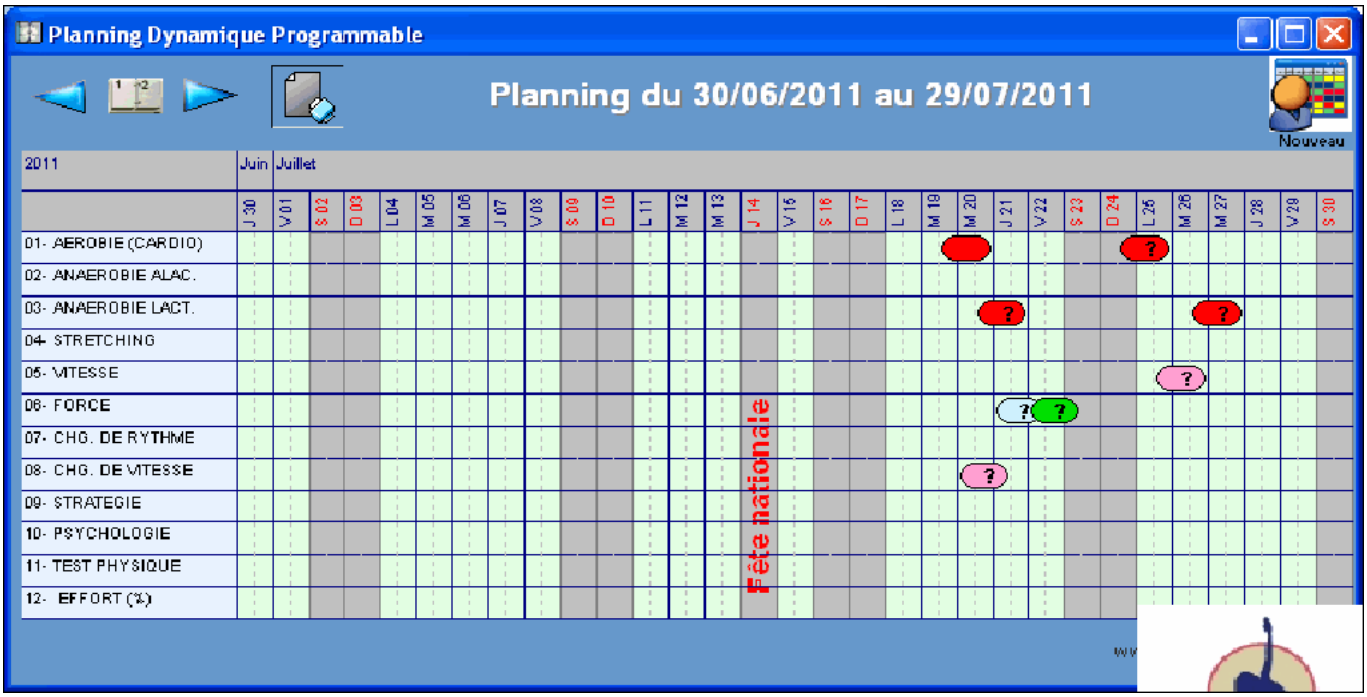
Planning de travail

20/07/2011

Du 30/06/2011 au 29/07/2011

CAYUELA CHRISTOPHE

Date	Matin de	à	AP-Midi de	à	Catégorie	Séance d'entraînement
20/07/2011	08:00	08:40			CARDIO (AEROBIE)	**FOOTING CHRISTOPHE**
20/07/2011			17:00	17:30	CHG. DE VITESSE	**PLIOMETRIE**
21/07/2011	09:00	09:40			ANAEROBIE LACT.	**FOOTING AVEC 5 ACCELERATION S***
21/07/2011			16:00	16:30	FORCE	**SEANCE KELBELT**
22/07/2011			18:00	19:30	FORCE	**PECS / JAMBES**
25/07/2011	09:00	09:40			CARDIO (AEROBIE)	**FOOTING CHRISTOPHE**
26/07/2011	09:00	09:30			VITESSE	**PLIOMETRIE**
27/07/2011	09:00	09:35			ANAEROBIE LACT.	**FOOTING AVEC 5 ACCELERATION S***



CAYUELA Christophe
25 rue des vignes,
91780 MEROBERT (France)
Tél / Fax : 06 12 73 39 53 - Email : christophe@coatchperso91.net