

Programme stage/Groupe demi

05.11.2010 Coque 18:00h à 20:30h

06.11.2010 INS 10:00h à 12:00h

Amphithéâtre (Coque), 14:30 à 15:45 h

INS 15:45 à 18:00h

07.11.2010 Kockelscheuer 10:00h à 12:30h

-fond

Entrainement de musculation,
stabilisation et travail pace
10x100+10x150

Endurance douce à l'INS

séance d'information à l'attention
des CADRES.

Test VO2max à l'INS

Footings collectifs- endurance