

<i>Dimanche 23</i>	<i>Lundi 24</i>	<i>Mardi 25</i>	<i>Mercredi 26</i>	<i>Jeudi 27</i>	<i>Vendredi 28</i>	<i>Samedi 29</i>	<i>Dimanche 30</i>
	> <i>Footing nature</i> > <i>PPG</i> > <i>Gainage</i>	> <i>Technique course</i> > <i>Sprint court</i> (30m à 70m)	> <i>Bondissements plage</i> > <i>Gainage</i> > <i>Stretching</i>	> <i>Footing</i> > <i>Côtes (4 X 3 30 sec)</i> > <i>Stretching</i>	> <i>Musculation</i> > <i>Stretching</i>	> <i>Technique perche</i> > <i>Gainage</i>	<i>Récup. active</i>
> <i>Voyage Portugal</i>	> <i>Musculation</i> > <i>Stretching</i>	<i>Repos</i>	> <i>Technique Perche</i>	<i>Repos</i>	> <i>A définir selon la fatigue</i>	<i>Repos</i>	> <i>Retour Luxembourg</i>

Stage Pâques 2008 **-Groupe perche-**