

CADETS

jeudi 21 septembre 2023	vendredi 22 septembre 2023	samedi 23 septembre 2023	dimanche 24 septembre 2023	lundi 25 septembre 2023	mardi 26 septembre 2023	mercredi 27 septembre 2023
			Footing 30' doux			Echauffement 20' puis 5x300m 100% VMA récupération 100m puis footing doux 10'
jeudi 28 septembre 2023	vendredi 29 septembre 2023	samedi 30 septembre 2023	dimanche 1 octobre 2023	lundi 2 octobre 2023	mardi 3 octobre 2023	mercredi 4 octobre 2023
			Footing 30-40' doux		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 6x400m 100% VMA récupération 1'15" puis footing doux 10'
jeudi 5 octobre 2023	vendredi 6 octobre 2023	samedi 7 octobre 2023	dimanche 8 octobre 2023	lundi 9 octobre 2023	mardi 10 octobre 2023	mercredi 11 octobre 2023
			Footing 30-40' doux		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 3x800m 95% VMA Récupération 1'45"
jeudi 12 octobre 2023	vendredi 13 octobre 2023	samedi 14 octobre 2023	dimanche 15 octobre 2023	lundi 16 octobre 2023	mardi 17 octobre 2023	mercredi 18 octobre 2023
			Footing 40'		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 8x150m 120% VMA R3' entre chaque puis 10' doux