

## PLANNING DU LUNDI 14 DÉCEMBRE AU SAMEDI 19 DÉCEMBRE

Planning du 14 au 19 Décembre		
	Groupe Spécifique Femme	Groupe adulte <b>Femme</b> et Homme
Catégories	Créneau spécifique Femme à partir de la catégorie Junior	Créneau pour les hommes et les <b>femmes</b> à partir de la catégorie Junior
LUNDI	<b>CAP</b> <b>18h45-20h</b> Piste d'Athlétisme GDD	
MARDI		
MERCREDI	<b>HOME TRAINER</b> <b>18h30-19h30</b> Entraînement sur Zwift	<b>HOME TRAINER</b> <b>18h30-19h30</b> Entraînement sur Zwift
JEUDI	<b>CAP : Séance allure tempo + Vitesse</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD	<b>CAP : Séance allure Tempo + Vitesse</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD
VENDREDI		
SAMEDI	<b>CAP : séance type cross en Fartlek</b> <b>10h30-12h00</b> Rdv parking piscine de la GDD	<b>CAP : séance type cross en Fartlek</b> <b>10h30-12h</b> Rdv parking piscine de la GDD