

ENTRAINEMENT POST COMPETITION

séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5	séance 6	séance 7	séance 8	séance 9	séance 10	séance 11	séance 12
5000	5000	5000	10000	5000	5000	5000	10000	5000	5000	5000	10000
séance 13	séance 14	séance 15	séance 16	séance 17	séance 18	séance 19	séance 20	séance 21	séance 22	séance 23	séance 24
10000	10000	10000	15000	10000	10000	10000	15000	15000	15000	1 heure	1 heure