

## Séances d'entraînement de Janvier à Avril 2020

### Janvier

		Jeudi 02	Endurance
Mardi 07	Endurance	Jeudi 09	Technique
Mardi 14	Cardio	Jeudi 16	Endurance
Mardi 21	Endurance	Jeudi 23	Endurance
Mardi 29	Musculaire	Jeudi 30	Endurance

### Février

Mardi 04	Technique	Jeudi 06	Endurance
Mardi 11	Endurance	Jeudi 13	Endurance
Mardi 18	Endurance	Jeudi 20	Musculaire
Mardi 25	Endurance	Jeudi 27	Cardio

### Mars

Mardi 03	Technique	Jeudi 05	Endurance
Mardi 10	Endurance	Jeudi 12	Endurance
Mardi 17	Endurance	Jeudi 19	Cardio
Mardi 24	Musculaire	Jeudi 26	Endurance
Mardi 31	Endurance		

### Avril

		Jeudi 03	Endurance
Mardi 07	Endurance	Jeudi 09	Endurance
Mardi 14	Endurance	Jeudi 16	Technique
Mardi 21	Cardio	Jeudi 23	Endurance
Mardi 28	Endurance	Jeudi 30	Endurance