

## Séances d'entraînement de Octobre à Décembre 2020

### Octobre

Mardi 20	Cardio	Jeudi 22	Endurance
Mardi 27	Technique	Jeudi 29	Endurance

### Novembre

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

### Décembre

Mardi 01	Technique	Jeudi 03	Endurance
Mardi 08	Cardio	Jeudi 10	Endurance
Mardi 15	Endurance	Jeudi 17	Endurance
Mardi 22	Endurance	Jeudi 24	Pas de cours
Mardi 29	Pas de cours	Jeudi 31	Pas de cours