

Planning

Cross Training 2019 / 2020



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30						10h00/11h
12h30/13h30			Cross Training	Cross Training		11h/12h
17h30/18h30					Cross Training	
18h30/19h30	Cross Training	Cross Training	Cross Training			
19h00/19h45						
20h00/21h00						

CROSS TRAINING : Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire d'intensité élevés entraînant un effort cardio-vasculaire dans le but de développer sa condition physique générale.