

PROGRAMME SENIORS= reprise individuelle avant le 6 août 2011

- **Lundi 1^{er} = foncier 3 x 12' (seulement 3' de récupération entre chaque série) + musculation.**
- **Mardi 2/08 = foncier 4 x 12' (seulement 3' de récupération entre chaque série) + musculation.**
- **Mercredi 3/08 = 2 x 25' (seulement 3' de récupération entre chaque série) + musculation.**
- **Jeudi 4/08 = 1 x 45'+ musculation.**
- **Vendredi 5/08 = Vtt (1 heure) ou piscine (nager au moins 30mn).**

- **Samedi 6/08 = reprise collective à la plage du Havre, rendez vous sur les terrains de beach soccer à 16h face au parking principal, départ possible de Fauville (rdv 15h).**