

Voici les entraînements proposés pour cet été =>

| | VELO | Course à Pied |
|-----------------|--|--|
| Lundi | | |
| Mardi | 18h30 Chemin Vert => Multi enchainement vélo & Course à Pied | 18h30 Chemin Vert => Multi enchainement vélo & C à P |
| Mercredi | | Séance Piste 18h30 Stade de Vesoul |
| Jeudi | Séance 4 à 6 fois=> 4min SV2 1min récup | 18h30 Lac coté plage Natation en eau Libre et / ou Course à Pied |
| Vendredi | | |
| Samedi | Sortie en endurance 2h00-3h00 | |
| Dimanche | | Footing en endurance |

Séance du mardi ouverte à TOUS !

