




Retour sur le  
JSA-Tri72-



### PLAN COURSE À PIED MENSUEL.

AVRIL : 2018		Entrainement	
mercredi	04 / avril		PPS : 10 x (45" chaise + côte)
dimanche	08 / avril		1h30 avec 6 x 5' seuil ; R = 2'
mercredi	11 / avril		4 x (100/200/300/400)
dimanche	15 / avril		1h30 avec 2'/4'/8'/12' seuil ; R = 2'
mercredi	18 / avril		footing avec 10 x 30"/30"
samedi	21 / avril		6h Etival
dimanche	22 / avril		récup vélo

**Début préparation Tri L. Vertou (8 semaines)**



Le bureau des JSA Triathlon

Retrouvez toute l'actualité des JSA Triathlon sur <http://www.jsallonnes72.com> et n'hésitez pas à nous faire passer des informations.

-Raphaël-Sébastien-Séverine-Jérôme-Bertrand-Yoann-Kévin-Hervé-Gérard-