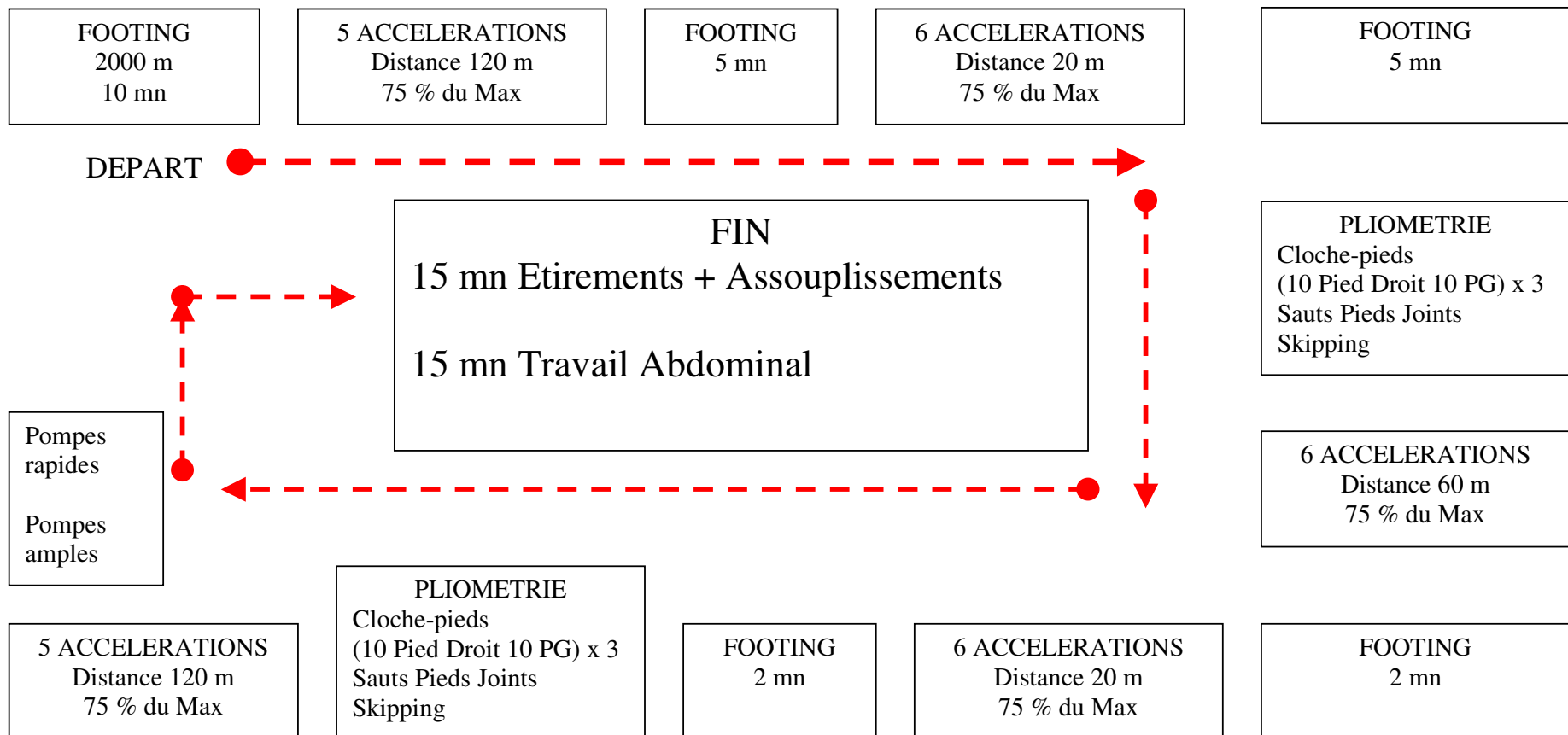


# DU 1<sup>er</sup> Août 2009 au 15 Août 2009

## FARTLECK

### Reprise individuelle



# REPRISE INDIVIDUELLE

Parcourir une distance équivalente à 100 kms  
A chaque sortie 10 à 12 kms, vous faites le calcul

## Du 20 Juillet au 31 Juillet

Activités sportives variées  
Tennis ou Vélo ou Beach-sport  
**Fartleck ( voir exemple)**  
4 à 5 sorties

## Du 1<sup>er</sup> au 15 août 2009

Activités sportives variées  
Tennis ou Vélo ou Beach-sport  
**Fartleck ( voir exemple)**  
4 à 5 sorties

# REPRISE COLLECTIVE

Prévoir chaussures de football et Baskettes  
Lundi 17 Août 2009 à 19 h 30 au stade du clos Gaultier  
TEST VMA ( Vitesse Maximale Aérobic)