

[N3] Le planning de la semaine



Voici le planning de la semaine pour le groupe National 3 (26 Février au 4 Mars)

Lundi : Repos

Mardi : 11h Séance Crossfit, 18h ou 19h entrainement synthétique ou gymnase.

Mercredi : 10h à 12h Temple du Foot, 15h cryothérapie, 18h ou 19h entrainement synthétique ou gymnase.

Jeudi : entrainement 18h ou 19h entrainement synthétique.

Vendredi, Samedi, Dimanche : Repos.