PROGRAMMATION FFHG

	27-avr	28-avr	29-avr	30-avr	01-mai	02-mai	03-mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Partie 1	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	OFF
Partie 2	Agilité 1 1 bloc de 10min	Agilité 2 1 bloc de 10min	Agilité 3 1 bloc de 10min	Agilité 4 Complexe 1 (15min)	Agilité 4 Complexe 2 (15min)	Agilité 4 Complexe 3 (15min)	
Partie 3	Vitesse 1	Renforcement 1	Cardio 1	Vitesse 2	Renforcement 3	Cardio 2	
Partie 4	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	

	04-mai	05-mai	06-mai	07-mai	08-mai	09-mai	10-mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Partie 1	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	Mobilité Bassin + Epaule	Mobilité Dos + Chevilles	OFF
Partie 2	Agilité 1 1 bloc de 10min	Agilité 2 1 bloc de 10min	Agilité 3 1 bloc de 10min	Agilité 4 Complexe 1 (15min)	Agilité 4 Complexe 2 (15min)	Agilité 4 Complexe 3 (15min)	
Partie 3	Vitesse 3	Renforcement 2	Cardio 1	Vitesse 1	Renforcement 3	Cardio 2	
Partie 4	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	Etirements Rouleaux	