

Mars 2020

	Séance	Commentaires		
4 mars	<p align="center">Spéciale Casimir</p> <p>Gp rouge : 4x8' (récup en trottinant)</p> <p>Gp jaune : 4x7' (récup en trottinant)</p> <p>Gp bleu : 4x6' (récup en trottinant)</p> 	≈ 90% VMA		
		VMA 10 : 900m	VMA 11 : 990m	VMA 12 : 1080m
		VMA 13 : 1170m	VMA 14 : 1470m	VMA 15 : 1575m
		VMA 16 : 1920m	VMA 17 : 2040m	VMA 18 : 2160m
		VMA 19 : 2280m	VMA 20 : 2400m	
11 mars	<p align="center">La séance crache-boyaux...</p> <p>Gp rouge : 3x3x400m</p> <p>Gp jaune : 3x3x350m</p> <p>Gp bleu : 3x3x300m</p>	<p>Obj. : gain de 5" sur dernière de chaque série</p> <p>Récup + longue entre chaque série</p>		
18 mars	<p align="center">Bonne fête Cyril !!!</p>  <p align="center">Pyramide 100m <-> 800m</p>			
25 mars	<p align="center">La der des der !</p> <p align="center">Du court, mais du varié...</p>			