

PLANNING

SEMAINE

LUN. MAR. MER. JEU. VEN.

08H00 WOD WOD WOD TEAM WOD WOD

09H00 FREE FREE FREE FREE FREE

11H30 WOD WOD WOD TEAM WOD WOD

12H30 HYROX WOD HYROX TEAM WOD HYROX

16H00 FREE FREE FREE FREE FREE

17H30 WOD WOD WOD TEAM WOD WOD

18H30 WOD WOD HYROX TEAM WOD WOD

19H30 HYROX WOD HYROX TEAM WOD HYROX

PLANNING

WEEKEND

SAMEDI

09H00

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

10H00

TEAM HYROX

DIMANCHE

09H30

CONDITIONING
SUR-MESURE