

# juillet 2021

juin '21							août '21						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6							1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
<b>12</b> Séance encadrée VTT 16-17h30	<b>13</b>	<b>14</b> Séance en autonomie Course à pied  Pendant 30 à 40' terrain plat ou légèrement vallonné, alterner 5' en courant / 1' en marchant  Restez à un allure facile	<b>15</b> Séance en autonomie Gainage 3 x 30" planche ventre face au sol / 30" repos 20" planche latérale à droite + 20" planche latérale à gauche / 20" repos 30" superman / 30" repos	<b>16</b>	<b>17</b> Séance en autonomie Randonnée ou vélo  Activité en continue en famille +/-2h allure facile	<b>18</b>
<b>19</b> Séance en autonomie VTT  1h à 1h30  Parcours vallonné	<b>20</b>	<b>21</b> Séance en autonomie Course à pied  Pendant 30 à 40' terrain plat ou légèrement vallonné, alterner 5' en courant + 8" sprint + 1' en marchant  Restez à un allure facile	<b>22</b> Séance en autonomie Gainage 3 x 35" planche ventre face au sol / 25" repos 25" planche latérale à droite + 25" planche latérale à gauche / 10" repos 35" superman / 25" repos	<b>23</b>	<b>24</b> Séance en autonomie Randonnée ou vélo  Activité en continue en famille +/-2h allure facile	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	1