

DÉCEMBRE 2014

08 mn renf muscu et gainage	58 mn renf muscu et gainage	10 mn renf muscu et gainage	10 mn renf muscu et gainage	Kms : 3.1 - 1h18 39 mn renf muscu et gainage 22 mn d'éirements après séance	10 mn renf muscu et gainage
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--	-----------------------------

	Séances	Tps	Kms
Running	1	2h05	24,95
Natation	2	2h13	5,25
P.P.G	4	3h15	4,2
Etirements	1	22mn	
		07h55	

Echographie : Lésions musculaires sur adducteur gauche
Séances de Kiné

	Séances	Tps	Kms
Natation	3	3h06	8,25
P.P.G	2	1h52	6,8
		04h58	

22	23	24	25	26	27	28
----	----	----	----	----	----	----

	Séances	Tps	Kms
Natation	1	1h25	3,8
P.P.G	1	56mn	
		02h21	

29	30	31

	Séances	Tps	Kms
Natation	1	53mn	2,3
P.P.G	3	3h05	
Etirements	4	2h	
		05h58	

	Séances	Tps	Kms
P.P.G	1	21mn	
Etirements	2	40mn	
		01h01	