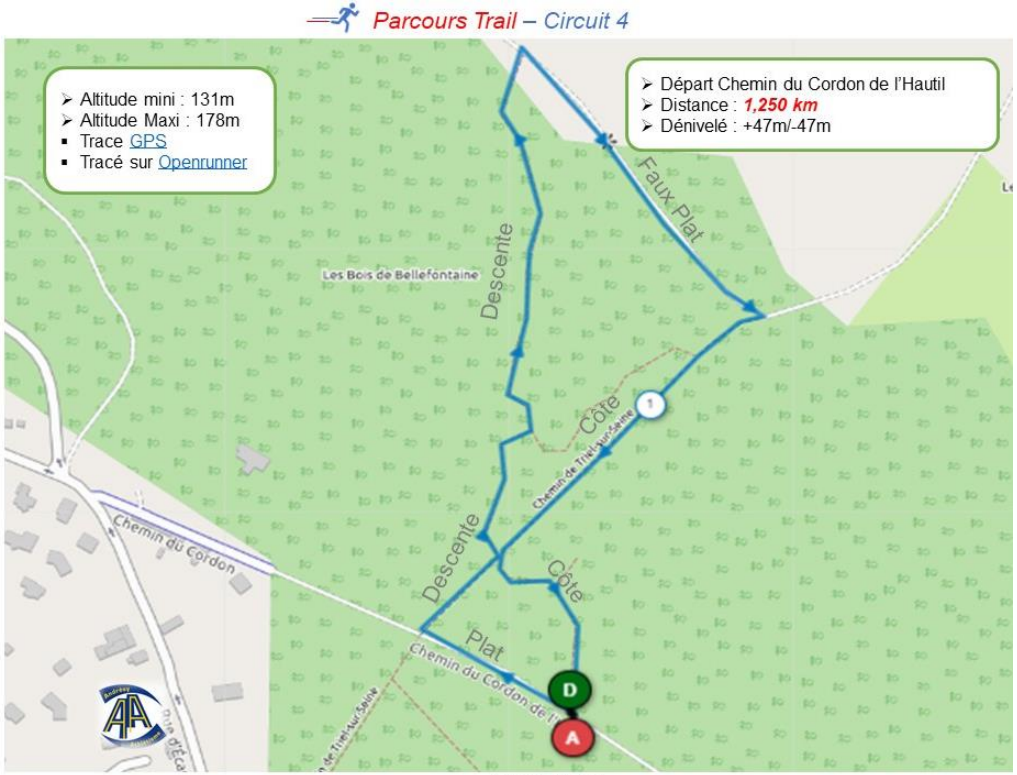
Entraînements AA Mercredi 26 juillet 2023 (Rdv 19h15 Cimetière de l'Hautil)

Séance Entretien
Echauffement 25' + *Acc.* ***6X(30"/30")*** R=2' footing + ***1250m*** *engagé* circuit trail 4 R=3' footing + *Acc.* ***6X(45"/45')*** + ra
01:00:00