

## Programme Marche du 14 au 20 Mars 2011

### Préparation compétitions Route.

Attention, André Josi rejoint le groupe Marche !!!



<b>Lundi</b>	Repos
<b>Mardi ***</b>	30' + 10X400 rapide Récup 2'
<b>Mer Mercredi</b>	<b>30' marche + PPG avec Audrey a 19h (Sauf Florent)</b>
<b>Jeudi ***</b>	Tout le Groupe : 5X1000 récup 3' Florent : 10 X 200m récup 1'
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	Florent : 45' + 10 Lignes droites (si possible)
<b>Dimanche</b>	<b>RDV au stade à 10h : 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite</b> Florent : Compétition

**Merci de me communiquer Vos Chronos !!!**

**Attention !** Il faut monter à 4 Séances par semaine, dans la mesure du possible bien sur....

\*\*\* Un espace est réservé pour vos chronos. Si vous voulez les archiver (visible sur [L'agenda demi fond](#), [Hors Stade](#) ou [Marche](#) et par tous) n'hésitez pas à me les envoyer. Ceci permet d'avoir une idée sur votre parcours durant la saison. Merci.