

Programme Marche du 29 Novembre au 05 Decembre 2010

Préparation Compétition en salle (18-19/12)

Lundi	Repos
Mardi ***	30' + 8 X 300m (Très) Rapide , récup 3' Sophie/Evelyne : 30' de Marche + 10X200m
Mercredi	1h de marche
Jeudi ***	Florent/Judith : 30' + 3X1000m Rapide <i>récup Totale !</i> Evelyne/Sophie/Anaïs : 30' de Marche + 2X(200-300-400) Récup 3'
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade à 10h 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite Anaïs/Sophie : 1h dont les 10 dernières minutes plus vite

Merci d'enregistrer vos Chronos dans l'Agenda !!!

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.