

Programme Marche du 07 au 13 Février 2011

Préparation Compétition en salle

| | |
|------------------|--|
| Lundi | Repos |
| Mardi *** | 45' + 10 LD |
| Mercredi | <i>Musculation avec Audrey. Rdv à 19h</i> |
| Jeudi *** | 45' + 15 LD |
| Vendredi | |
| Samedi | 45' + 10 Lignes droites rapide ! |
| Dimanche | 1h30 dont les 20 dernières minutes Plus rapide |

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.