

Du 19 au 25 Septembre 2011 Marche

Début de Saison préparation physique Pour toute le monde

Lundi*	Anaïs/Judith : Florent :
Mardi *** **	Anaïs/Judith : Florent : Footing + Renforcement Musculaire + 2 X [6X30-30 course] + Technique renforcement musculaires bras.
Mercredi	Anaïs/Judith : Florent : 1H de Marche
Jeudi *** **	Anaïs/Judith : Florent : échauffement Marche + 10X200m Marche
Vendredi*	Anaïs/Judith : Florent : REPOS
Samedi*** **	Anaïs/Judith : Florent : 40mn de marche + accélérations sur 6 Lignes droites
Dimanche**	Anaïs/Judith : Florent : Compétition (Equipe Athlé Jeunes)

* Un footing de 40 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.

** Certains athlètes peuvent effectuer une petite sortie de 35' à 45' le matin s'ils ont la possibilité. Ou alors s'ils ont fais repos la veille. C'est toujours bon pour la séance du soir.

*** 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.

