

Programme Marche du 01 au 07 Novembre 2010

Préparation Compétition en salle

Lundi	Repos
Mardi	30' + 10X400m récup 2'
Mercredi	30' marche + PPG avec Audrey a 19h
Jeudi	Florent : 10X500 <i>récup 2' pour tout le monde !</i> Judith : 8X500 Evelyne : 7X500
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite
Anaïs	1h dont les 10 dernières minutes plus vite

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