

Du 20 au 26 Juin 2011

Préparation compétitions Route.

Lundi	Florent : Repos
Mardi ***	Evelyne/Florent : 30' + 10X800 Récup 3'. (15km)
Mercredi	Florent : 1h12 (12km)
Jeudi ***	Florent : 30' + 3 X [5X400m] vit =2' / Récup 1' (10km) Evelyne : 10 X 200m récup 1'
Vendredi	Florent : 1H12 (12km)
Samedi	Florent : 45' + 10 Lignes droites (Obligatoires) (8km)
Dimanche	Florent : 1h20 de Marche, dont les 20 dernières minutes plus rapide (13km)

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.