

Programme d'entraînement du 08 au 14 février 2010 (Marche)

---

**Lundi** : [C/J/E/S/V]

Florent/Judith/Evelyne/ Séverine : → REPOS

---

**Mardi** : \* [C/J/E/S/V]

Séverine : Repos

Judith/Evelyne : 40' + 10 X 200m [Application technique]

Florent : 15X200 dont [10X200 Application technique + 5X200 plus rapide.]

---

**Mercredi** : [C/J/E/S/V]

- 50' de Marche + 10 Lignes droites (100m)

Severine/ Florent : 1h15 Marche (10Km)

---

**Jeudi** : \* [C/J/E/S/V]

Florent/Judith/Evelyne/ : 5X600m récup 2'30 [Florent 32" au 100m)

Séverine : (4 X 5X200) récup 1' et 2'30 entre les blocs.

---

**Vendredi** : [C/J/E/S/V]

REPOS

Séverine : footing 45'

---

**Samedi** : [C/J/E/S/V]

REPOS

Séverine : 3X2000m (32s au 100m)

---

Dimanche :

**Florent/Judith/Evelyne/ Florent : 1h20 + 10X100m**

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de marche ou de footing + PPG en guise d'échauffement*

*\*\*\* 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*

**[C/J/E/S/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans**