

Programme d'entraînement du 01 au 07 Mars 2010 (Marche)

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

Florent/Judith/Evelyne/ → REPOS

Séverine : **Repos**

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

Séverine : 1h20 de marche. (*accélération les 10 dernières minutes*)

Judith/Evelyne/ Florent : 40' 2X 200+300+400+300+200 1' de récup et 2'30 entre les bloc (*Séance à réaliser le plus vite possible.*)

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

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

Séverine : 50' marche. + 20 Lignes droites

Florent : 50' Marche (8km) + 10 Lignes droites

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

Judith/Evelyne/ : 8X500m récup 2'30

Florent : 4X1000m récup 2'30 (32s au 100m)

Séverine : 1h30 (*accélération les 10 dernières minutes*)

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

REPOS

Séverine : 1h30 (*accélération les 10 dernières minutes*)

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

REPOS

Séverine : REPOS

Dimanche :

Florent/Judith/Evelyne/ Florent : 1h30 + 10X100m

Séverine : 2h (*accélération progressive les 15 dernières minutes*)

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