

Programme d'entraînement du 28 Juin au 04 Juillet 2010 (Marche)

---

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

**REPOS**

Séverine : Musculation

---

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

Florent /Evelyne/Judith : **30' de footing + PPG**

Séverine : 20' de footing + 2X (10X100m) (*la longueur*) , récup = 60m (*largeur*) trot !

---

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

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

---

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

Judith/Evelyne/Florent : 3 X (5X200m) récup **1'30 (une minute trente...!!!)**

Séverine : **4X1200m** ; vitesse : 30s au 100m

---

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

**REPOS**

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

---

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

Séverine : **20' + 12X200**

---

Dimanche :

**RDV au stade : 1h30 De marche**

---

*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**