

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