

Programme Marche du 31 Janvier au 06 Février 2011

Préparation Compétition en salle

Lundi	Repos
Mardi ***	8X400 récup 2'
Mercredi	50' Marche !
Jeudi ***	Judith : 8X200m récup 1' Florent : REPOS
Vendredi	Judith : REPOS Florent : 8X200m récup 1'
Samedi	<i>45' + 10 Lignes droites rapide !</i>
Dimanche	Compétition, LIFA !

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.