

Programme d'entraînement du 14 au 20 Juin 2010 (Marche)

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

REPOS

Séverine = Matin : 45' Marche. | Soir : Musculation

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

Evelyne/Judith : 30' de footing + PPG

Séverine/Florent : = Matin : 45' Marche. | Soir : 3X (5X400) récup 2'

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

Séverine = Matin : 50'

Repos

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

Judith/Evelyne/Florent : **10X200m récup 2'30**

Séverine = Matin : 50' | Soir : 6X800m récup 2'

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

REPOS

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

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

Séverine : = Matin : 45' Marche. | Soir : Musculation + 10 Lignes droites

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

** Une séance de marche de 40 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisée à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.*

**** 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