

Programme Marche du 20 au 26 Décembre 2010

Lundi	Repos
Mardi ***	45' + 10 Lignes Droites
Mercredi	30' d'échauffement + PPG avec Audrey
Jeudi ***	50'
Vendredi	Repos
Samedi	Repos Joyeux Noël !!!!!!!
Dimanche	1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite Anaïs/Sophie : 1h dont les 10 dernières minutes plus vite

Merci d'enregistrer vos Chronos dans l'Agenda !!!

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.