

Du 06 au 12 Juin 2011

Préparation compétitions Route.

Lundi	Florent : Repos
Mardi ***	Judith/Evelyne/Florent : 30' + 5X600 Récup 3'.
Mercredi	1h de marche
Jeudi ***	Florent : <u>2 X 10X200m</u> récup 1' <i>(1X s'il fait trop chaud !!)</i> Judith/Evelyne : 10 X 200m récup 1'
Vendredi	Récupération. REPOS...
Samedi	REPOS
Dimanche	Florent/Judith : 1h20 de Marche, dont les 20 dernières minutes plus rapide

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.