

## Programme d'entraînement du 25 au 31 Janvier 2010

---

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

Florent/Judith/Evelyne : → REPOS

Séverine : *si bonnes sensation 40' footing*

---

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

Florent/Judith/Evelyne → 40' + 10 Linges Droites (100m)

Séverine : 30' Marche + 15 Linges Droites (100m)

---

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

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

Séverine : 1h15 Marche (10Km)

---

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

Florent/Judith/Evelyne : 20' footing + 10X200 Marches

Séverine : 20' + 600+800+1000+800+600

---

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

Florent : REPOS

Séverine : 1h15 Marche (10km)

---

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

Florent : 35' + 8 Lignes Droites (Marche)

Séverine : 35' de footing + 10X200 Marche

---

Dimanche :

**Florent → Compétition**

**Judith/Evelyne → 1h30 + 8X100m**

**Séverine : 1h15 (8Km) + 12 Linges droites**

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' 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**