

Programme Marche

Stage Antibes du 08 au 15 Avril 2011

Vendredi 08	Judith/Evelyne/Florent <> Matin : (Voyage/trajet) / Soir : 1h (les 10 derniers minutes plus rapide)
Samedi 09	Judith/Evelyne <> Matin : 50' + étirements / Soir : 30' + 4 X [5X200] récup 1' et 1'30 entre les blocs *S=1h
Dimanche 10	Judith/Evelyne <> Matin : 50' + étirements / Soir : 1h Florent <> Matin : 50' / Soir : 1h S=R
Lundi 11	Judith/Evelyne <> Matin : 50' + étirements / Soir : 1h Florent : Matin <> 50' / Soir : 1h10 (accélérations les 10 dernières minutes) S=45' footing
Mardi 12	Judith : Matin <> 45' / Soir : 30'+ 6X800 [Evelyne 5X] récup 2' Florent : Matin <> 50' / Soir : 30'+ 7X800 S=30'+3X800
Mercredi 13	Judith/Evelyne <> Matin : REPOS + étirements / Soir : Florent : Matin <> REPOS / Soir : 20' + accélération 10 sur LD S=R
Jeudi 14	Judith/Evelyne <> Matin : 50' étirements / Soir : Florent <> Matin 50' / Soir : 30' + 10 X 400 récup 2' S=5X400
Vendredi 15	Judith/Evelyne <> Matin : 50' + étirements / Soir : (Voyage/trajet) Florent <> Matin 50' / Soir : (Voyage/trajet) S=R

- * Sèverine