

## Programme Marche

### Stage Antibes du 08 au 15 Avril 2011

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

- \* Sèverine