

## Du 03 au 09 Octobre 2011 Marche

Début de Saison préparation physique Pour tout le monde

<b>Lundi*</b>	Anaïs/Judith : Florent :
<b>Mardi *** **</b>	Anaïs/Judith : Florent : <b>1h de Marche de « décrassage »</b>
<b>Mercredi</b>	Anaïs/Judith : Florent :
<b>Jeudi *** **</b>	Anaïs/Judith : Florent : échauffement Marche + <b>10X200m Marche</b>
<b>Vendredi*</b>	Anaïs/Judith : Florent : <b>REPOS</b>
<b>Samedi*** **</b>	Anaïs/Judith : Florent : <b>40mn de marche + accélérations sur 6 Lignes droites</b>
<b>Dimanche**</b>	Anaïs/Judith : Florent : <b>Corrida de Villejuif</b>

\* Un footing de 40 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.

\*\* Certains athlètes peuvent effectuer une petite sortie de 35' à 45' le matin s'ils ont la possibilité. Ou alors s'ils ont fait repos la veille. C'est toujours bon pour la séance du soir.

\*\*\* 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.

