

Programme d'entraînement du 24 au 30 Mai 2010 / Marche

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

Florent/Judith/Evelyne : → REPOS

Séverine : **Repos**

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

Florent/Judith/Evelyne Séverine : → Récup 35mn + étirements

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

- REPOS

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

Florent/Judith/Evelyne/Séverine : 30' + 12 Lignes droites

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

Florent : REPOS

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

Florent/ Séverine : : 35' + 8 Lignes Droites (Marche)

Dimanche :

Compétition

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