

Programme Marche du 10 au 16 Janvier 2011

Préparation Compétition en salle

Lundi	Repos
Mardi ***	Florent : 8 X 500m récup 2' Judith/ Evelyne/Anais/Sophie : 8X400m récup 2'
Mer Mercredi	30' marche + PPG avec Audrey a 19h
Jeudi ***	Florent : 500+600+800+1000m+400 Rapide récup 3' Judith/Anais : 500+600+800+400 Rapide récup 3' Evelyne/ Sophie : 12X200m Rapide récup 3'
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade à 10h : 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite Anaïs : 1h15 dont les 10 dernières minutes plus vite Sophie : 1h + 10 Lignes droites (technique de marche si pas trop fatiguée)

Merci de me communiquer Vos Chronos !!!

Attention ! Il faut monter à 4 Séances par semaine, dans la mesure du possible bien sur....

*** 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.