

## Programme Marche du 10 au 16 Janvier 2011

### Préparation Compétition en salle

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

### **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.