

Programme d'entraînement du 15 au 23 Mai 2010 / Marche

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

Florent/Judith/Evelyne : → REPOS

Séverine : *si bonnes sensation 40' footing (mais a on avis tu va faire repos comme je te connais...) on prend les paris*

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

Florent/Judith/Evelyne Séverine : → 8 X400m récup 2

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

- 50' de Marche + 10 Lignes droites (100m)

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

Florent/Judith/Evelyne/Séverine : 20' footing + 10X200m Marches
récup 1'30

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

Florent : REPOS

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

Florent : 35' + 8 Lignes Droites (Marche)

Séverine : 35' de footing + 6 à 8X200 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