

Programme Marche du 14 au 20 Février 2011

Préparation compétitions Route.

Attention, André Josi rejoint le groupe Marche !!!



| | |
|-------------------------|---|
| Lundi | Repos |
| Mardi *** | Florent/André : 4 X [200+300+400m] récup 2' et 4' entre les blocs Judith/ Evelyne/Anaïs : 3 X [200+300+400m] Même récup |
| Mer Mercredi | 30' marche + PPG avec Audrey a 19h |
| Jeudi *** | Florent/André : 5X1000m (5'20-30) récup 3' Judith/Anaïs/ Evelyne : 4X1000m 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 |

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.