

## Programme Marche du 15 au 21 Novembre 2010

### Préparation Compétition en salle

<b>Lundi</b>	Repos
<b>Mardi ***</b>	30' + 3 X [5X200m] <b>Rapide</b> , récup 2' et 4' entre les blocs Judith/ Evelyne : 2 X [5X200m] <b>Rapide</b> , Même récup Sophie : 45' de Marche + 10 Lignes droites (techniques)
<b>Mer Mercredi</b>	<b>30' marche + PPG avec Audrey a 19h</b>
<b>Jeudi ***</b>	Florent : 3X800m <b>Rapide</b> <i>récup Totale !</i> Judith : 3X800m <b>Rapide</b> Evelyne : 2X500m <b>Rapide</b> Sophie : 50' de Marche + 10 Lignes droites rapide (techniques)
<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 dont les 15 dernières minutes plus vite</b> <b>Anaïs : 1h dont les 10 dernières minutes plus vite</b> <b>Sophie : 1h + 10 Lignes droites (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.