

Programme d'entraînement du 19 au 25 Avril 2010 (Marche)

---

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

**REPOS**

---

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

**Judith/Evelyne** : 20' de footing + PPG 7X500m récup 2'

---

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

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

---

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

**Judith/Evelyne** : 20' de footing + PPG + 3X1000m

**Séverine** : **Repos**

---

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

**Repos**

---

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

**40 + 10 Lignes droites**

---

**Dimanche** :

**Judith/Evelyne/ Florent** : **1h30** *accélération les 10 dernières minutes*

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de marche ou 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**