

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