

## Programme Marche du 29 Novembre au 05 Decembre 2010

### Préparation Compétition en salle

<b>Lundi</b>	Repos
<b>Mardi ***</b>	30' + 3 X 500m (Très) <b>Rapide</b> , récup 4' Sophie/Evelyne : 30' de Marche + 10X200m
<b>Mercredi</b>	<b>40' marche</b> Florent : 30' Marche + Musculation avec Audrey <b>RDV à 19h</b>
<b>Jeudi ***</b>	Florent/Judith : 30' + 3X1000m <b>Rapide</b> <i>récup Totale !</i> Evelyne/Sophie/Anaïs : 30' de Marche + 2X(200-300-400) Récup 3'
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
<b>Dimanche</b>	<b>RDV au stade à 10h</b> 1h30 de Marche dont les <i>15 dernières minutes plus vite</i> Anaïs/Sophie : 1h dont les <i>10 dernières minutes plus vite</i>

**Merci d'enregistrer vos Chronos dans l'Agenda !!!**

**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.