Programme d'entraînement du 31 Mai au 06 Juin 2010 *(Marche)*

Lundi : *[C/J/E/S/V]*
Florent/Judith/Evelyne/ ➔ REPOS
Séverine : 1h20

Mardi : * *[C/J/E/S/V]*
Florent /Evelyne : 30mn + Musculation (sans charge) + 15 Lignes droites
Judith/Severine/ 40' 12X400 ou 3 bm*loc de 4X400) ***1'*** *de récup et* ***2'****entre les blocs (Sans précipitation, travail de charge.*

Mercredi : ***[C/J/E/S/V]***
Florent : 50' de Marche + 10 Lignes droites (100m)

Jeudi : * *[C/J/E/S/V]*
Judith/Evelyne/Florent/Severine : 10X200m récup 2'30

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

Samedi : *[C/J/E/S/V]*
Séverine : 45' + 10 Lignes Droites

Dimanche :
Compétition *(10km le Vesinet)*

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