

Programme d'entraînement du 01 au 07 février 2010 (Marche)

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

Florent/Judith/Evelyne/ Séverine : → REPOS

:

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

Florent/Judith/Evelyne/ Séverine : 6X500m récup 2'30

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

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

Severine/ Florent : 1h15 Marche (10Km)

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

Florent/Judith/Evelyne/Séverine : 40' + 10 X 200m

:

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

REPOS

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

35' + 8 Lignes Droites (Marche)

Dimanche :

Compétition

Florent : 1h20 + 10X100m (

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