

Programme Marche du 03 au 09 Janvier 2011

Préparation Compétition en salle

Lundi	Repos
Mardi ***	30' + 4 X [5X200m] récup 2' et 4' entre les blocs Judith/ Evelyne/Anaïs : 3 X [5X200m] Même récup Sophie : 2 X [5X200m] Même récup
Mer Mercredi	30' marche + PPG avec Audrey a 19h
Jeudi ***	Florent : 3X1000m Rapide <i>récup Totale !</i> Judith/Anaïs : 3X800m Rapide (dans les 1000 de Florent) Evelyne/ Sophie : 4X500m Rapide (dans les 800 de Judith)
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade à 10h : 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite Anaïs : 1h15 dont les 10 dernières minutes plus vite Sophie : 1h + 10 Lignes droites (technique de marche si pas trop fatiguée)

Merci de me communiquer Vos Chronos !!!

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.