



## Du 13 au 19 Juin 2011

### Préparation compétitions Route.

<b>Lundi</b>	Florent : Repos
<b>Mardi ***</b>	Judith/Evelyne/Florent : 30' + 7X1000 Récup 3'.
<b>Mercredi</b>	<b>Florent : 3X30 flexions</b> Les pieds calés dans les supports, les genoux fléchis...  1h de marche (3 séries d'abdos) voir schémas 
<b>Jeudi ***</b>	Florent : 2X[10X200m] vit =1' / Récup 1' Judith/Evelyne : 10 X 200m récup 1'
<b>Vendredi</b>	<b>Florent : 3X30 flexions</b> Les pieds calés dans les supports, les genoux fléchis...  1h de marche (3 séries d'abdos) voir schémas 
<b>Samedi</b>	Florent : 45' + 10 Lignes droites ( <b>Obligatoires</b> )
<b>Dimanche</b>	Florent/Judith : 1h20 de Marche, dont les 20 dernières minutes plus rapide

**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.