

Programme Marche du 15 au 21 Novembre 2010

Préparation Compétition en salle

Lundi	Repos
Mardi ***	30' + 6 X 500m Rapide , récup 3' Sophie : 30' de Marche + 10X200m
Mer Mercredi	40' marche + (ou) PPG avec Audrey a 19h
Jeudi ***	Florent/Judith : 30' + 3X1000m Rapide <i>récup Totale !</i> Evelyne/Sophie/Anaïs : 30' de Marche + 10X200m
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade à 10h 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 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.