

## Programme d'entraînement du 10 au 16 Mai 2010

(Marche)

---

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

Judith/Evelyne/ **REPOS**

Séverine : **1h Marche**

**Florent 45' + 10 Lignes droites**

---

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

Judith/Evelyne/Stéphane : 20' de footing ou 30' de marche +

**3X[5X200]** récup 50' et 1'30 entre les blocs

---

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

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

---

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

Judith/ **Florent**/ Stéphane : **600+800+1000+800+600**

Evelyne/Séverine : **4X[5X200]** récup 50' et 1'30 entre les blocs  
(Evelyne Blocs)

---

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

**Repos**

---

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

**50' + 10 Lignes Droites**

---

**Dimanche :**

**RDV au stade à 10h**

**1h20 Marche + 8 Lignes Droites**

---

*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**