

Programme Marche du 21 au 27 Mars 2011

Préparation compétitions Route.

Attention, André Josi rejoint le groupe Marche !!!



Lundi	Repos
Mardi ***	10X400 récup 2'30 (<i>rapide</i>) Judith : 1000+500+1000+500 récup 3' après le 1000 et 2'30 après le 500
Mercredi	REPOS
Judi ***	Pour le Groupe : 10X200m <i>récup 1'</i> Judith : 45' de marche + 10 Lignes droites Rapides
Vendredi	Repos
Samedi	Pour le groupe : 45' + 10 Lignes droites Judith : 30' + 10 Lignes droites
Dimanche	COMPETITON : Challenge Facchetti Judith : 20km Florent : 10km

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.