Programme Marche du 02 au 08 Mai 2011

Préparation compétitions Route.

Attention, André Josi rejoint le groupe Marche !!!

Lundi	Repos
Mardi ***	40' + 10 a 15 Lignes droites de technique de Marche
Mercredi	REPOS
Jeudi ***	40' + 10 a 15 Lignes droites de technique de Marche
Vendredi	REPOS
Samedi	REPOS
Dimanche	**1h dont les 15 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.*