Programme Marche du 23 au 29 Mai 2011

Préparation compétitions Route.

Attention, André Josi rejoint le groupe Marche !!!

Lundi	1h00
Mardi ***	45' + 10 Lignes droites + étirements
Mercredi	**Récupération. REPOS..**
Jeudi ***	Florent/ Judith/Evelyne/ : 30' + 10X200m récup 1' (AndréGislaine ?) :
Vendredi	Récupération. REPOS..
Samedi	Florent/Judith : 50' + 10 LD
Dimanche	Florent/Judith **: Compétition (Le vesinet)**

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.*