

Extrait du Athlétique Club de Château-Thierry

<http://ac-chateau-thierry.com/spip.php?article643>

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 1ère quinzaine de mars

- Chroniques Club - Chroniques Club 2010 -



Date de mise en ligne : dimanche 28 février 2010

Description :

Nous vous proposons toutes les deux semaines une programmation qui doit vous permettre , en deux mois , de participer en bonne condition physique au semi marathon de CHATEAU THIERRY. Le contenu de cette programmation à pour objectif de vous apprendre à courir plus longtemps, plus vite et éviter la blessure par un travail de renforcement musculaire et d'étirements.

Voici le contenu du programme la 1ère quinzaine de mars

Copyright © Athlétique Club de Château-Thierry - Tous droits réservés

Nous vous proposons toutes les deux semaines une programmation qui doit vous permettre , en deux mois , de participer en bonne condition physique au semi marathon de CHATEAU THIERRY. Le contenu de cette programmation à pour objectif de vous apprendre à courir plus longtemps, plus vite et éviter la blessure par un travail de renforcement musculaire et d'étirements.

Voici le contenu du programme de la 1ère quinzaine de mars

```
<!-- /* Font Definitions */ @font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4;} @font-face
{font-family:Calibri; panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;} /* Style Definitions */ p.MsoNormal, li.MsoNormal,
div.MsoNormal {margin-top:0cm; margin-right:0cm; margin-bottom:10.0pt; margin-left:0cm; line-height:115%;
font-size:11.0pt; font-family:"Calibri","sans-serif";} .MsoPapDefault {margin-bottom:10.0pt; line-height:115%;}
@page Section1 {size:595.3pt 841.9pt; margin:11.9pt 70.9pt 12.45pt 70.9pt;} div.Section1 {page:Section1;} -->
<table class=MsoNormalTable border=0 cellspacing=0 cellpadding=0 width=637
style='width:477.75pt;margin-left:2.6pt;border-collapse:collapse'> <td width=53 valign=top
style='width:39.8pt;border:solid black 1.0pt; padding:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt'> <p class=MsoNormal
style='margin-bottom:0cm;margin-bottom:.0001pt;line-height: normal'>dates
```