

Programme Marche

Du 17 au 23 Septembre 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : Programme demi-fond court Filles : 40 Minutes + 10 Lignes droites Rapide (<i>Application technique</i>)
Mercredi	Florent : Programme demi-fond court Filles : REPOS
Jeudi *	Florent : Programme demi-fond court Filles : 40 Minutes + 10 Lignes droites Rapide (<i>Application technique</i>) + Renforcements musculaires (<i>avec le groupe demi-fond</i>)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Florent : REPOS Filles : 40' <i>de marche</i> + 10 Lignes droites
Dimanche	Florent : 2H de Marche Filles : 1h à 1h30

* 1h de Marche peut être effectué le matin si possible...

