

## Programme Marche

**Du 17 au 23 Septembre 2012**

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

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

