

Programme Marche du 18 au 24 octobre 2010

Lundi	Repos
Mardi	30' + 3 à 4 5X200m (en 1' à 1'10) et 1' de récup et 2'30 entre les blocs)
Mercredi	30' marche + PPG avec Audrey a 19h
Jeudi	Florent : 8X500 <i>récup 2' pour tout le monde !</i> Judith : 7X500 Evelyne : 6X500
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade 1h30 de Marche dont les 15 dernières minutes plus vite
Anaïs	1h dont les 10 dernières minutes plus vite

Attention ! Il faut monter à 4 Séances par semaine, dans la mesure du possible bien sur....