

Programme Marche

Du 26 Mars au 01 Avril 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 500+1000+500+1000+500 <i>récup 3'</i>
Mercredi	Florent : 50' de Marche
Jeudi *	Florent : 35' marche + 8 X 200m + 10mn de footing de récup
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Séance a effectuer a partir de 18h00 Florent : 30' marche (ou 20' de footing) + 10 X 100m <i>récup 1'</i> <i>(attention, pas très rapide en 30s pas plus vite.)</i>
Dimanche	Groupe : Compétition (Facoetti Montreuil)

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

