

Programme Marche

Du 13 au 19 Février 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 4X800 Rapide <i>récup 3'</i>
Mercredi	Florent : REPOS
Jeudi *	Florent : 35' marche + 10 Lignes droites rapides + 10' de footing.
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Séance a effectuer a partir de 18h00 Florent : 30' marche (ou 20' de footing) + 10 X 200m <i>récup 1'</i> <i>(attention, pas très rapide en 1' pas plus vite.)</i>
Dimanche	Groupe : Compétition (LIFA en salle)

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

