

## Programme Marche

**Du 04 au 10 Juin 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<p><b>Florent :</b> 20' Marche + 12 Lignes droites Rapide (sur 100m) récup 40s a 1' + 10' de récup en footing</p> <p><b>Nathalie :</b> 40' Marche + Renforcements musculaires. (3 ateliers)</p>
<b>Mercredi</b>	<p><b>Florent :</b> <b>Repos</b></p> <p><b>Nathalie :</b> Repos <b>OU</b> Compétition (<b>Saint Maur</b>)</p> <p><b>Filles :</b> REPOS.</p>
<b>Jeudi *</b>	<p><b>Florent :</b> 30' Marche +15 X 200m récup 1' (vitesse = a la sensation) + 10' de récup en footing</p> <p><b>Nathalie :</b> 40' Marche et les 10 dernières minutes plus rapides.</p>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<p><b>Florent :</b> <b>Matin :</b> 50' de Marche   <b>Soir : Piste :</b> 20' footing + 8X400m Récup 1'30 + 10' de récup en footing</p> <p><b>Filles : Nathalie :</b> 40' de marche + 10 Lignes droites</p>
	<p>-----</p> <p><b>RDV à 16h au stade</b></p>
<b>Dimanche</b>	<p><b>Florent :</b> 1h30</p> <p><b>Nathalie :</b> 1h de marche dont 4X5' plus rapide</p>

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

