

## Programme Marche

**Du 07 au 13 Mai 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : 1h</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent :</b> 40' + 10 Lignes droites + 10' <i>footing sur la pelouse</i> <b>Filles (Nathalie/Evelyne) :</b> 30' de Marche + 10 Lignes droites <b>rapides</b> <b>Merci de bien appliquer les techniques de marche</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Florent :</b> REPOS <b>Filles :</b> REPOS.
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent :</b> 30' + <b>6X500m (rapide)</b> récup 2'30 <b>Filles (Nathalie/Evelyne) :</b> 30' + <b>10X200m</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Florent :</b> REPOS <b>Filles (Nathalie/Evelyne) :</b> REPOS
<b>Samedi</b>	[Florent] <b>Matin : 40'</b> de marche   <b>Soir : 20' + 4X800m</b> récup 2'30 <b>Filles (Nathalie/Evelyne) :</b> Repos
<b>Dimanche</b>	<b>Florent :</b> 1h de Marche dont <b>4X5'</b> plus rapide <b>Filles (Nathalie/Evelyne) :</b> 1H de marche dont <b>3X 5'</b> plus rapide

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

