

## Programme Marche

**Du 31 Octobre au 06 novembre 2011**

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi *</b>	<b>Anaïs/Karim :</b> 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire <b>du bas</b> (dans les escaliers) + <i>15 X 100m Marche rapide.</i> <b>Florent :</b> 20X200m récup 1'
<b>Mercredi</b>	<b>Florent :</b> 1h
<b>Jeudi *</b>	<b>Anaïs/Karim :</b> 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + <i>15 X 100m Marche rapide.</i> ----- <b>Florent :</b> 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire <b>du haut</b> (Bras/abdos) + <i>10 X 400m récup 1'30.</i>
<b>Vendredi</b>	REPOS
<b>Samedi</b>	Programme Libre
<b>Dimanche</b>	<b>Anaïs/Karim :</b> <i>1H</i> de marche + <i>Gainage avec le groupe Loisirs</i> <b>Florent :</b> <i>1h30. de Marche les 10 dernières minutes plus rapide</i>

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

