

Programme Marche

Du 31 Octobre au 06 novembre 2011

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

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

