

## Programme Marche

**Du 20 au 26 Février 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent : 30' de footing + étirements</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Florent : REPOS</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent : 40' marche + 10 Lignes droites rapides + 10' de footing.</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Florent : REPOS</b>
<b>Samedi</b>	<b>Florent :</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 1h40 (dont 3X10' plus vite)</b>

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

