

Programme Marche

Du 25 Juin au 1^{er} Juillet 2012

Lundi	Florent : REPOS Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 30' footing Nathalie : 30' Marche + Renforcements musculaires. (3 ateliers) + 10 LD
Mercredi	Florent : REPOS si bonne sensation faire 30' footing ou 1h00 de Marche Nathalie : Repos
Jeudi *	Florent : 30' + 10X400m récup 2'00 Nathalie : 30' Marche et les 15 LD récup 100m marche
Vendredi	Florent : Repos Groupe : REPOS
Samedi *	Florent : Matin : 50' Marche Soir : 30' + 10X500m récup 2'30 <i>(pas très rapide)</i> Nathalie : REPOS
Dimanche	Florent : 2h dont les 20 dernières minutes plus rapide Nathalie : 40' de footing

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

