

Programme Marche

Du 30 Janvier au 05 Février 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' + 4X600m (rapide) 4' de récup
Mercredi	Florent : 50' de marche
Jeudi *	Groupe : 35' + 10X200m (En 1' pas plus vite !) récup1'
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : 30' + 5X200m (En 1' pas plus vite !) récup1'
Dimanche	Groupe : Compétition (5000m, Eaubonne, régionaux)

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

