

Programme Marche

Du 30 Avril au 06 Mai 2012

Lundi	Groupe : REPOS <i>Florent voir la journée de mardi</i>
Mardi *	Florent : 30' + <u>10X400m</u> (récup 2') + 10' footing sur la pelouse <i>Tu pourras inverser la journée pour faire la séance si tu veux</i> Filles (Nathalie/Evelyne) : 30' de Marche + <u>10X200m</u> le plus rapide possible (récup 2'30)
Mercredi	Florent : REPOS Filles : REPOS.
Jeudi *	Florent : 30' + <u>10X200</u> (rapide) Filles (Nathalie/Evelyne) : REPOS
Vendredi	Florent : REPOS Filles (Nathalie/Evelyne) : REPOS
Samedi	[Florent] Matin : 40' de marche Soir : Interclubs Filles (Nathalie/Evelyne) : Interclubs
Dimanche	REPOS

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

