

## Programme Marche

**Du 21 au 27 novembre 2011**

Lundi	REPOS
Mardi *	<b>Florent</b> : 30' de Marche échauffement + <b>3X1000m (Rapide) récup 3'</b> <i>(200m marche)</i>
Mercredi	<b>Florent</b> : 1h
Jeudi *	<b>Florent</b> : 30' de Marche échauffement + <b>20X200m récup 1'. (a exécuter le plus vite possible d'un seul trait)</b>
Vendredi	REPOS
Samedi	<b>Programme Libre</b> ou 45' de Marche plus 10 lignes droites rapide
Dimanche	<b>Karim</b> : <b>1H</b> de marche + <i>Gainage avec le groupe Loisirs</i> <b>Florent</b> : <b>1h30.</b> de Marche les <b>10 dernières minutes plus rapide</b>

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

