

## Programme Marche

**Du 05 au 11 Mars 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent : 30' de footing + 10LD (rapide) + Musculation</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Florent : 1h</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent : Echauffement 30' 15X200m + 10' de footing de récup.</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Florent : REPOS</b>
<b>Samedi</b>	<b>Florent : 1h' de Marche</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Florent : 1h30 de Marche dont <u>3X 10mn plus rapide</u></b>

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

