

Programme Marche

Du 28 Novembre au 04 décembre 2011

Lundi	REPOS
Mardi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du bas (dans les escaliers) + 15 X 100m Marche rapide et appliquée. Florent : 5X500m récup 2'30
Mercredi	Florent : 1h00
Jeudi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + 20 X 100m Marche rapide et appliquée.. ----- Florent : REPOS
Vendredi	Florent : 45' + 10 Lignes droites (100m)
Samedi	Florent : Matin : 35' + 6 Lignes droites Soir : Compétition
Dimanche	Karim : 30' marche d'échauffements + <i>Gainage avec le groupe</i> <i>Loisirs</i> Florent : Récup (Selon sensation)

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

