

## Programme Marche

**Du 05 au 11 décembre 2011**

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi *</b>	<b>Karim</b> : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire <b>du bas</b> (dans les escaliers) + <b>15 X 100m Marche rapide et appliquée.</b> <b>Florent</b> : 30' + 10X200m récup 1'30
<b>Mercredi</b>	<b>Florent</b> : 1h00
<b>Jeudi *</b>	<b>Karim</b> : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + <b>20 X 100m Marche rapide et appliquée..</b> ----- <b>Florent</b> : 30' + 10X200m récup 1'30
<b>Vendredi</b>	<b>Florent</b> : <b>REPOS</b>
<b>Samedi</b>	<b>Florent</b> : <b>Matin</b> : 35' + 6 Lignes droites
<b>Dimanche</b>	<b>Karim</b> : 30' marche d'échauffements + <i>Gainage avec le groupe</i> <i>Loisirs</i> <b>Florent</b> : <b>Compétition</b>

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

