

Programme Marche

Du 05 au 11 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 : 30' + 10X200m récup 1'30
Mercredi	Florent : 1h00
Jeudi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + 20 X 100m Marche rapide et appliquée.. ----- Florent : 30' + 10X200m récup 1'30
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : Matin : 35' + 6 Lignes droites
Dimanche	Karim : 30' marche d'échauffements + <i>Gainage avec le groupe</i> <i>Loisirs</i> Florent : Compétition

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

