

Programme Marche

Du 19 au 25 décembre 2011

Lundi	REPOS
Mardi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du bas (dans les escaliers) + <i>12 X400m Marche.</i> Florent : 40' + Renforcements musculaires (<i>escaliers/bras</i>)
Mercredi	Florent : 1h00
Jeudi *	Karim : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire + <i>20 X 100m Marche rapide et appliquée..</i> ----- Florent : 10X500 m Marche
Vendredi	Florent : REPOS (<i>tu pourras intervertir avec mercredi si cela t'arrange</i>)
Samedi	Florent : REPOS
Dimanche	Karim : REPOS Florent : REPOS

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

