

## Programme Marche

**Du 12 au 18 Mars 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent : 20' de footing + 10mn de Marche + 8X400m Marche (en 2') + Récup 1'</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Florent : 1h</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent : Echauffement 30' Marche 10X200m (récup 1') + 10' de footing de récup.</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Florent : REPOS</b>
<b>Samedi</b>	<b>Florent : 30' de amrche + 6 à 10LD (à partir de 18h30 si possible)</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Florent : Compétition (1h de Marche NLG)</b>

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

