

Programme Marche

Du 12 au 18 Mars 2012

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

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

