

## Programme : Semaine du 21 au 29 Avril 2012

<b>Samedi 21</b>	<b>Matin</b>	<b>Soir</b>
<i>descriptions</i>	REPOS	REPOS
<b>Dimanche 22</b>		
<i>descriptions</i>	REPOS	REPOS
<b>Lundi 23</b>	<b>6km</b>	<b>14km (1h20)</b>
<i>descriptions</i>	réveil musculaire (30' footing <b>OU</b> 50' marche)	allure Libre et régulière
<b>Mardi 24</b>		<b>50'</b>
<i>descriptions</i>	REPOS	dont <b>20 X 1/1</b> (1' Rapide et 1' plus lente)
<b>Mercredi 25</b>	REPOS	<b>10km (1h)</b>
<i>descriptions</i>	REPOS	allure Libre et régulière
<b>Jeudi 26</b>	<b>1h (10km)</b>	REPOS
<i>descriptions</i>	allure Libre et régulière	REPOS
<b>Vendredi 27</b>	<b>5km (35')</b>	<b>(1h40) 16KM</b>
<i>descriptions</i>	Réveil musculaire (A la sensation, tu peux faire un repos si tu sens le besoin.)	dont <b>3X10'</b> plus vite
<b>Samedi 28</b>	REPOS	REPOS
<i>descriptions</i>	REPOS	REPOS
<b>Dimanche 29</b>		
<i>descriptions</i>	REPOS	REPOS





































