

Programme : Semaine du 21 au 29 Avril 2012

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

