

ASFI Villejuif

<http://asfvillejuif.free.fr/>

<http://asfvillejuif.jeblog.fr/>



Lundi	REPOS
Mardi *	Anaïs/Florent : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du bas (dans les escaliers) + 15 X 100m Marche rapide.
Mercredi	Florent : 1h
Jeudi *	Anaïs : avec JP Florent : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du haut (dans les escaliers) + 10 X 400m récup 1'30.
Vendredi	REPOS
Samedi	
Dimanche	Anaïs : 1H de marche Florent : 1h30. de Marche les 5 dernières minutes plus rapide

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

