

## Programme Marche

**Du 11 au 17 Juin 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Florent : 1H</b> <b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent :</b> 20' Marche + <b>8X1000m</b> (en 5'30) (voir la séance de <i>Séverine</i> . Tu pourras p'tet la décaler mercredi) <b>Nathalie :</b> 30' Marche + Renforcements musculaires. (3 ateliers) + 10 LD
<b>Mercredi</b>	<b>Florent :</b> <b>1h30</b> (a inverser avec le mardi) <b>Nathalie :</b> Repos
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent :</b> REPOS <b>Nathalie :</b> 30' Marche et les <b>12X200m</b> récup 1'
<b>Vendredi</b>	<b>Florent : 1h</b> (Selon sensation) <b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b> ----- RDV à 16h au stade	<b>Florent : Matin : 50'</b> de Marche   <b>Soir : Piste : 20'</b> footing + <b>8X400m</b> <i>Récup 1'30 + 10' de récup en footing</i> <b>Nathalie : REPOS</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Florent : 1h30</b> dont 2 à 4X10' plus vite ( <i>changement de rythme pas très rapide..</i> ) <b>Nathalie :</b> 1h de marche dont 4X5' plus rapide

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

