

Programme Marche

Du 19 au 25 Mars 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 20' de footing + 10Lignes droites Marche + 10' footing
Mercredi	Florent : 1h Marche
Jeudi *	Florent : Echauffement 30' Marche 8X500m (récup 2') + 10' de footing de récup.
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : 30' de marche + 6 à 10LD (à partir de 18h30 si possible)
Dimanche	Florent : 1h10 Dont 4X6' plus rapide récup 4'

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

