

Programme Marche

Du 16 au 22 Janvier 2011

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 30' + 4X800m Rapide (récup 4')
Mercredi	Florent : 30' + 10 Lignes droites (100m)
Jeudi *	Florent : 30' + 5 X 600m Rapide (récup 4')
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : REPOS
Dimanche	Florent : 1h30 (dont les 20 dernières minutes plus rapides) <i>Sauf Si Séverine fait une séance de 2h, les 10 dernières minutes seront plus rapide)</i>

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

