

Programme Marche

Du 07 au 13 novembre 2011

Lundi	REPOS
Mardi *	Florent : 30' de Marche échauffement + renforcement musculaire du bas (dans les escaliers) + 10X400m
Mercredi	Florent : 1h
Jeudi *	Florent : 30' de Marche échauffement + 4X600m récup 2' . (a exécuter le plus vite possible)
Vendredi	REPOS
Samedi	Programme Libre ou 45' de Marche plus 10 lignes droites rapide
Dimanche	Karim : 1H de marche + <i>Gainage avec le groupe Loisirs</i> Florent : 1h30. de Marche les 10 dernières minutes plus rapide

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

