

Programme Marche du 11 au 17 octobre 2010

Lundi	Repos
Mardi	1H de marche + Renforcement musculaire avec le groupe H-S
Mercredi	30' marche + PPG avec Audrey a 19h
	Florent : 3X (5X200) <i>recup 1' pour tout le monde !</i> Evelyne : 3X (3X300) Judith : 3X (4X200)
Jeudi	
Vendredi	Repos
Samedi	45' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	RDV au stade 1h30 de Marche Anais 1h dont les 10 dernières minutes plus vite

Attention ! Il faut de monter à 4 Séances par semaine, dans la mesure du possible bien sur....