

Programme Marche

Du 04 au 10 Mars 2013

(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' Echauffements + <u>10 X 400m récup 2'</u>
Mercredi	Florent : 1h de marche (si plus de douleur a ta blessure) Nathalie : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' de Marche + <u>6X1000m</u> de marche récup 3'
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : 1h + <u>10 Lignes droites</u> si possible
Dimanche	Groupe : <u>1h30</u> Dont les 20 dernières Minutes plus vite !! ⚠ RDV en salle a <u>11h</u> pour Gainage/renforcement musculaire

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

