

Programme Marche
Du 01 au 06 Avril 2013
(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30 + 15X200m rapide Nathalie : même séance
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' Echauffements + 6X1000m (vit, 5' à peu près) Nathalie : Marche: 5 x 800 m (vite = 4'48) 3' de récup
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : 50' + 6 Lignes droites (si possible, réveil musculaire)
Dimanche	Groupe : 1h30 Dont les 15 dernières Minutes plus vite !!

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

