ASFI Villejuif
http://asfivillejuif.free.fr/
http://asfivillejjuif.jeblog.fr/

Programme Marche
Du 15 au 21 Avril 2013
(Préparation Interclubs)

Lundi	**Groupe : REPOS**
Mardi *	**Florent/(Stéphane) : 30 + 3X800m rapide** **Nathalie/Eveline : 6X400m** *récup 3'*
Mercredi	**Florent/(Stéphane) : REPOS** **Florent : 1h**
Jeudi *	**Florent/(Stéphane) : 30' Echauffements + 3000m Rapide** *(une seule fois)* **Nathalie/Eveline : 8X200m** récup 1'
Vendredi	**Groupe : REPOS**
Samedi	**Florent/(Stéphane) : 50' + 10 Lignes droites** **(***si possible, réveil musculaire***)** **Nathalie 40' + 5 Lignes droites** **Eveline : REPOS**
Dimanche	**Groupe/(Stéphane) : 1h20** Dont les 20 dernières Minutes plus vite !! **Nathalie : Compétition :** **Evelyne : 1h00**

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