

Programme Marche

Du 29 octobre au 04 Novembre 2012

N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entrainement !!!!

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Hommes/Florent : 40 + 10 LD Application Technique récup 2' + Musculation escaliers... - Filles/Nathalie : Même séance
Mercredi	Hommes/Florent : REPOS Filles : REPOS
Jeudi *	Florent : 30' + 6X500m Rapide récup 3'
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : Repos
Dimanche	Groupe : 2H dont 3X10' plus rapide

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

