

## Programme Marche

**Du 17 au 23 Juin 2013**

**N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!!**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 30' + 6X5'</b> en nature ou <b>10X600m</b> (à la sensation sans se « faire mal » ) <i>Récup 100m marche et 100m trot</i>
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 1h de Marche</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : REPOS</b> (ou la séance de vendredi si tu as récupéré)
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : 20' + 3X2000m ou 3X12'</b> en Nature. <b>Récup 3'</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Groupe : Repos</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 1h30 Marche</b> accélération les 15 dernières minutes (avec tes <b>chaussures de compétitions !!</b> )

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

