

Programme Marche

Du 24 au 30 décembre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Florent REPOS
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	- Florent : <u>30 à 50' de footing</u> (+ 10 LD de course.. si tu as le temps)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : Repos ou 40' de footing.
Dimanche	Groupe : <u>1h45 Marche</u> accélération les 15 dernières minutes

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

