

Programme Marche

Du 08 au 14 octobre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Hommes/Florent : <u>5X500m</u> Marche récup 2' - Filles/Nathalie : 20' Marche + <u>1000m + 800 + 600 + 400m</u> (récup 3' - 2'30 - 2')
Mercredi	Hommes/Florent : 40' de Marche + accélération 10 Lignes droites (<i>Application technique</i>) Filles : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' + <u>6X200m</u> récup 1' Marche
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : 40' + <u>10 Lignes droites</u> (100m) (<i>réveil musculaires</i>)
Dimanche	Groupe : Corrida de Villejuif (<i>Marche</i>)

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

