

Programme Marche

Du 20 au 26 Mai 2012

Lundi	Groupe : 1h20 (<i>si possible</i>)
Mardi *	Florent : 30' + REPOS Filles : 40' de Marche + 10X100m (Technique)
Mercredi	GROUPE : REPOS
Jeudi *	Florent : 30' + 6X1000m (<i>Si possible</i>) Filles : REPOS
Vendredi	Florent : 1h à 1h20 (ou inverser avec le Samedi) Filles : REPOS
Samedi	[Florent] Matin : REPOS Soir : (1h à 1h20) Filles : REPOS
Dimanche	1H30 dont les 15 dernières minutes plus vite

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

