

Programme Marche

Du 15 au 21 octobre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Hommes/Florent : 40 + 10 LD Marche récup 2' - Filles/Nathalie : Même séance
Mercredi	Hommes/Florent : REPOS Filles : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' 1600+1200+1000+500m récup 3' - 2'30 - 2' (<i>Allure modérée pour les premières séries, le 500 +vite</i>)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : 40' + 10 Lignes droites (100m) (<i>réveil musculaires</i>)
Dimanche	Groupe : 1h30 dont 3X10minutes plus Rapide

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

