

Programme Marche

Du 18 au 24 Février 2013

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' de footing + Abdos/Gainage en salle (ou s'il fait beau temps, petits sauts dans les escaliers, 10 montées, travail sur le renforcement des talons...)
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	Groupe : 40' de Marche + <u>3 X [6X200m]</u> de marche récup 40s et 2' entre les blocs
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : REPOS
Dimanche	Nathalie <u>1h10 de Marche</u> dont 3 X 10' plus vite et 5' de récup entre les séries (sois 20' d'échauffements et 3X10mn plus vite) Florent : Même séance → Selon sensation !! ⚠ RDV en salle a 11h pour Gainage/renforcement musculaire

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

