

Programme Marche

Du 19 au 25 novembre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' + <u>6X400m(rapide)</u> Marche récup 3' Nathalie : 30' + 10 LD vite de Marche
Mercredi	Florent : 50' de Marche Nathalie : REPOS
Jeudi *	Florent : 30' + <u>3X1000m (rapide)</u> Marche récup 4' Nathalie : 30' + 10X200m Vite
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Florent : REPOS <i>[tu pourras inverser avec la séance de dimanche]</i> Nathalie : REPOS
Dimanche	Florent : <u>1h00</u> dont <u>3X5'</u> plus vite. [5' plus léger entre les 5' rapide] Δ Nathalie : <u>1h00</u> dont <u>3X5'</u> plus vite. [5' plus léger entre les 5' rapide]

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

