

## Programme Marche

**Du 01 au 07 octobre 2012**

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

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Florent : <u>6X400m</u> Marche récup 2'</b> <b>Filles : 20' Marche + <u>20X200m</u> (récup 1'30) réduire à 15 si sensation de fatigue</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Florent : 40' de Marche + accélération 10 Lignes droites (<i>Application technique</i>)</b> <b>Filles : REPOS</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Florent : 30' + <u>10X200m</u> récup 1' Marche</b> <b>Filles : 20' Marche + <u>8 à 10X400m</u> (récup 2'30)</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Florent : 40' + <u>10 Lignes droites (100m)</u> (<i>réveil musculaires</i>)</b> <b>Filles : REPOS <i>ou la séance de Dimanche</i></b>
<b>Dimanche</b>	<b>Florent : <b>Compétition</b> (Noisy le Grand)</b> <b>Filles : <u>1h30</u> (ou à effectuer le samedi, selon humeur)</b>

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

