

**Programme Marche**  
**Du 18 au 24 Mars 2013**  
*(Préparation 20km)*

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 30' Echauffements (<i>footing ou marche</i>) + <u>3X2000m</u> récup 3'30s.</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 1h de marche</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : 30' Echauffements (<i>footing ou marche</i>) + <u>10X400m</u> récup 2'</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi</b>	<b>Groupe : <u>50' + 6 Lignes droites</u> (<i>si possible, réveil musculaire</i>)</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : <u>1h30</u> Dont les 20 dernières Minutes plus vite !!</b>

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

