

Programme Marche

Du 05 au 12 novembre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : <u>10X400m</u> Marche récup 2'
Mercredi	Florent : 40' de Marche + accélération 10 Lignes droites (<i>Application technique</i>) Filles : REPOS
Jeudi *	Florent : 30' + <u>6X1000m</u> récup 2'30 Filles : 20' Marche + <u>5X1000m</u> (récup 2'30)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Florent : REPOS Filles : REPOS <i>ou la séance de Dimanche</i>
Dimanche	Florent : 2h dont 3X10' plus vite. [5' plus léger entre les 10' rapide] Δ (les 3X10' dans la deuxième heure) Filles : <u>1h30</u> (ou à effectuer le samedi, selon humeur)

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

