

Programme Marche**Du 27 Mai au 02 Juin 2012****Préparation 20km**Infos : Florent => **tu pourras déplacer les séances mais respecte le kilométrage!**

| | |
|-----------------|--|
| Lundi | Groupe : REPOS ou 1h00 (10km) |
| Mardi * | Florent : 30' + <u>3X2000</u> Récup 3'30 (12km) Nathalie : 30' de Marche + <u>10X400m</u> récup 2'30 |
| Mercredi | GROUPE : REPOS |
| Jeudi * | Florent : 30' + <u>8X500m</u> récup 2'30 (Si possible) (10km) Filles : 30' + <u>8X200m</u> récup 2' |
| Vendredi | Florent : 1h à 1h20 (ou inverser avec le Samedi) (10km) Filles : REPOS |
| Samedi | [Florent] Matin : 40' marche Soir : 1h (15km) Filles : <u>30' + 4X200m</u> (ou 4X1' en nature) |
| Dimanche | 1H30 dont les 15 dernières minutes plus vite (15km) Nathalie : <i>Compétition</i> |

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

