

## Programme Marche

**Du 12 au 18 novembre 2012**

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

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : <u>3X2000m</u> Marche récup 3'</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>10X300m</u> récup 100m marche (<i>plus lentement</i>)</b> <b>Filles : 20' Marche + <u>5X1000m</u> (récup 2'30)</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Florent : 1h20</b> <b>Filles : REPOS <i>ou la séance de Dimanche</i></b>
<b>Dimanche</b>	<b>Florent : 2h dont 3X10' plus vite. [5' plus léger entre les 10' rapide]</b> <b>Δ (les 3X10' dans la deuxième heure)</b> <b>Filles : <u>1h30</u> (ou à effectuer le samedi, selon humeur)</b>

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

