

Programme Marche
Du 06 au 12 Mai 2013
(Préparation 20km)

Lundi	<p>Groupe : REPOS Florent : 1h ou (10km minimum) Filles : Même séance</p>
Mardi *	<p>Groupe : 1h20 dont 4X7' plus rapide récup 4' Filles : 1h00 dont 4X5' plus vite récup 4minute. (en stage)</p>
Mercredi	<p>Groupe : 50' + Abdos et Gainage, (Travail dynamique du bas) <i>(1h45 de Travail) tu peux reporter la séance de gainage Vendredi si tu le souhaite)</i> Filles : Même séance</p>
Jeudi *	<p align="center">Matin :</p> <p>GROUPE: 1h00' de footing</p> <p align="center">-----</p> <p align="center">Soir :</p> <p>GROUPE: 45' + 10 Lignes Droites Rapide</p> <p>Filles : Même séance</p>
Vendredi	<p>Groupe : REPOS ou gainage</p>
Samedi	<p>Groupe : 1h45 de Marche dont 3X15 minutes + Vite Filles : 1h30 ou 13km minimum</p>
Dimanche	<p>Groupe : REPOS</p>

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

