

Programme Marche Du 18 au 24 Mars 2013

(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : REPOS
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' Echauffements (<i>footing ou marche</i>)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : 50' + 6 Lignes droites (<i>si possible, réveil musculaire</i>)
Dimanche	Groupe : 1h00 Dont les 10 dernières Minutes plus vite !!

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

