

Programme Marche
Du 29 Avril au 05 Mai 2013
(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 1h de Marche
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	Groupe : 1H de marche
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : <u>50' + 6 Lignes droites</u> (si possible, réveil musculaire) Groupe Stage = REPOS
Dimanche	Groupe : <u>1h15</u> Dont 2X20' plus vite !!

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

