

Programme Marche

Du 13 au 19 Mai 2013

Lundi	Groupe : REPOS Filles : <i>Même séance</i>
Mardi *	Groupe : <u>30' + 500m+1000m+2X500</u> Récup 3' Filles : <i>Même séance</i>
Mercredi	Groupe : 50' Filles : <i>Même séance</i>
Jeudi *	Matin : GROUPE: Soir : GROUPE: 30' + <u>400+300+200m</u> récup 2' Filles : <i>Même séance</i>
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : <u>40' + 6 à 8 Lignes droites</u> + Vite Filles : <i>Même séance</i>
Dimanche	Groupe : <u>Compétition</u> (interclubs 2^{ème} tour)

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

