

Programme Marche

Du 04 au 10 Février 2013

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' de footing + Gainage en salle
Mercredi	Florent : REPOS
Jeudi *	Groupe : 35' de footing + 10X100m rapide
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : REPOS
Dimanche	Groupe : <u>1h30 de Marche</u> dont 3 X 10' plus vite et 5' de récup entre les séries

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

