

## Programme Marche

**Du 31 décembre au 06 Janvier 2013**

**N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!!**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | <b>Groupe : REPOS</b>  |
| <b>Mardi *</b>  | <b>- Florent REPOS</b>   |
| <b>Mercredi</b> | <b>Groupe : 40' de footing</b>   |
| <b>Jeudi *</b>  | <b>- Florent : <u>1H de Marche</u> dont <b>4X5'</b> plus vite (4' de récup marche)</b>                                   |
| <b>Vendredi</b> | <b>Groupe : REPOS</b>  |
| <b>Samedi *</b> | <b>Groupe : <b>Repos</b> ou 40' de footing.</b>  |
| <b>Dimanche</b> | <b>Groupe : <u>1h45 Marche</u> accélération les 15 dernières minutes <b>(avec tes chaussures de compétitions !!)</b></b> |

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

