

Programme Marche Du 11 au 17 Mars 2013

(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30' Echauffements (<i>footing ou marche</i>) + 30' de renforcements musculaire <i>Appuis, talons, Quadriceps + abdos.</i>
Mercredi	Groupe : 1h de marche (si plus de douleur)
Jeudi *	Groupe : 30' de Marche + 2X [10X200m] de marche récup 1' et 3' entre les blocs
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : 1h + 10 Lignes droites si possible
Dimanche	Groupe : 1h30 Dont les 20 dernières Minutes plus vite !! ▲ RDV en salle a 11h pour Gainage/renforcement musculaire

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

