

Programme Marche

Du 14 au 20 Janvier 2013

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Florent 30' + 300+400+500+500+400+300] récup 2' et 3' entre les deux 500m Nathalie : 30' d'échauffement (<i>Marche ou courses</i>) 10X200m récup 1'
Mercredi	Groupe : 1h de marche + 10 LD (récup a la sensation)
Jeudi *	- Florent : <u>30' + 5X1000m</u> récup 4' - Nathalie : <u>30' + 6X500m</u> récup 3mn
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : Repos ou 40' de footing.
Dimanche	Groupe : 1h45 Marche accélération les 15 dernières minutes (avec tes chaussures de compétitions !!) - Nathalie : 1h30 de Marche

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

