

Programme Marche
Du 22 au 28 Avril 2013
(Préparation Interclubs)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent/(Stéphane) : 30 + 8X400m rapide Nathalie/Eveline : 4X500m récup 3'
Mercredi	Florent/(Stéphane) : REPOS Florent : 50'
Jeudi *	Florent/(Stéphane) : 30' Echauffements + 6X200m Rapide récup 1'30 Nathalie/Eveline : 6X200m récup 1'30
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Florent/(Stéphane) : 40' + 10 Lignes droites (si possible, réveil musculaire) Nathalie/Eveline 40' + 5 Lignes droites
Dimanche	Groupe : Compétition, Interclubs

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

