

Programme Marche
Du 08 au 14 Avril 2013
(Préparation 20km)

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 30 + 10X400m rapide Récup 2' Nathalie : même séance
Mercredi	Groupe : REPOS
Jeudi *	Groupe : 30' Echauffements + 3X2000m (vit, 5'10 à peu près au 1000m) Récup 3' Nathalie : Marche: 5 x 800 m (vite = 4'48) 3' de récup
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi	Groupe : 50' + 6 Lignes droites (si possible, réveil musculaire) Nathalie = REPOS
Dimanche	Groupe : 1h15 Dont 2X20' plus vite !! (Pas + de 5' entre les 2X20') Nathalie = Même séance

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

