

Programme Marche

Du 07 au 13 Janvier 2013

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- Florent 30' + 3X <u>[5X200m]</u> récup 1' et 2' entre les blocs
Mercredi	Groupe : 1h de marche
Jeudi *	- Florent : <u>30' + 10X400m</u> récup 2'
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : Repos ou 40' de footing.
Dimanche	Groupe : 1h45 Marche accélération les 15 dernières minutes (avec tes chaussures de compétitions !!)

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

