

Programme Marche

Du 03 au 09 décembre 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Florent : 30' de footing+ Gainage/Musculation en salle de musculation Nathalie : 30' à 40 mn de footing
Mercredi	Florent : REPOS Nathalie : REPOS
Jeudi *	Florent : 30' de footing+ Gainage/Musculation en salle de musculation Nathalie : 30' à 40 mn de footing
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe :
Dimanche	Groupe : 1h30 à 2h de Marche

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

