



**15 SEPTEMBRE
2012 6^e
ÉDITION**



MON OBJECTIF
MARCHONS COURONS À TRÉCESSON
2012
_____ **KM**



JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT
D 1	M 1	J 1	D 1	M 1	V 1	D 1	M 1	S 1
L 2	J 2	V 2	L 2	M 2	S 2	L 2	J 2	D 2
M 3	V 3	S 3	M 3	J 3	D 3	M 3	V 3	L 3
M 4	S 4	D 4	M 4	V 4	L 4	M 4	S 4	M 4
J 5	D 5	L 5	J 5	S 5	M 5	J 5	D 5	M 5
V 6	L 6	M 6	V 6	D 6	M 6	V 6	L 6	J 6
S 7	M 7	M 7	S 7	L 7	J 7	S 7	M 7	V 7
D 8	M 8	J 8	D 8	M 8	V 8	D 8	M 8	S 8
L 9	J 9	V 9	L 9	M 9	S 9	L 9	J 9	D 9
M 10	V 10	S 10	M 10	J 10	D 10	M 10	V 10	L 10
M 11	S 11	D 11	M 11	V 11	L 11	M 11	S 11	M 11
J 12	D 12	L 12	J 12	S 12	M 12	J 12	D 12	M 12
V 13	L 13	M 13	V 13	D 13	M 13	V 13	L 13	J 13
S 14	M 14	M 14	S 14	L 14	J 14	S 14	M 14	V 14
D 15	M 15	J 15	D 15	M 15	V 15	D 15	M 15	S 15
L 16	J 16	V 16	L 16	M 16	S 16	L 16	J 16	D 16
M 17	V 17	S 17	M 17	J 17	D 17	M 17	V 17	L 17
M 18	S 18	D 18	M 18	V 18	L 18	M 18	S 18	M 18
J 19	D 19	L 19	J 19	S 19	M 19	J 19	D 19	M 19
V 20	L 20	M 20	V 20	D 20	M 20	V 20	L 20	J 20
S 21	M 21	M 21	S 21	L 21	J 21	S 21	M 21	V 21
D 22	M 22	J 22	D 22	M 22	V 22	D 22	M 22	S 22
L 23	J 23	V 23	L 23	M 23	S 23	L 23	J 23	D 23
M 24	V 24	S 24	M 24	J 24	D 24	M 24	V 24	L 24
M 25	S 25	D 25	M 25	V 25	L 25	M 25	S 25	M 25
J 26	D 26	L 26	J 26	S 26	M 26	J 26	D 26	M 26
V 27	L 27	M 27	V 27	D 27	M 27	V 27	L 27	J 27
S 28	M 28	M 28	S 28	L 28	J 28	S 28	M 28	V 28
D 29	M 29	J 29	D 29	M 29	V 29	D 29	M 29	S 29
L 30		V 30	L 30	M 30	S 30	L 30	J 30	D 30
M 31		S 31		J 31		M 31	V 31	

Pour un programme d'entraînement consultez la section « entraînement et nutrition » sur le site www.marathondemontreal.com