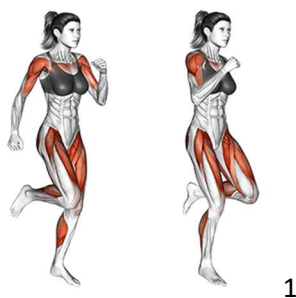


Exercices W45" r15" à enchaîner

R2' avant de rattaquer un autre tour



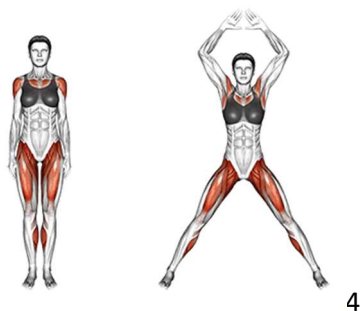
1



2



3



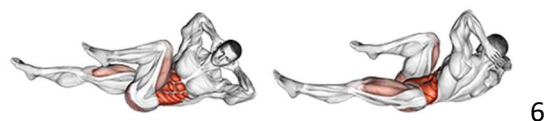
4



5

Un tour égale à 10'

Pensez à vous hydrater



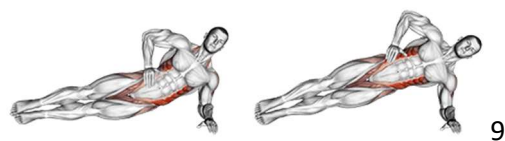
6



7



8



9

Exercice 9 à faire des deux côtés ou un côté sur un tour et l'autre côté sur l'autre tour.

Course à pied

1. Course continue sur 20' à 70% de votre vitesse du test
2. Course continue sur 30' à 60% de votre vitesse du test
3. Course continue sur 20' à 85% de votre vitesse du test
4. Course en (((W36" ra24")X4) R2') X3 sur la première course de 36" posez votre bouteille d'eau à l'endroit des 36". Essayez de parcourir cette distance à chaque aller-retour.

Vous pouvez moduler vos séances comme vous le souhaitez. Bonne Vacances.