

# Séance Prévisionnelle : AA - 21 Octobre 2020

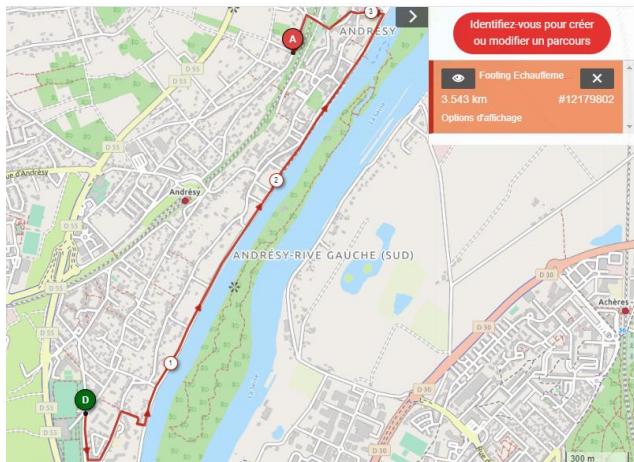
1 - Echauffement

2 - Corps de Séance

3 - Retour au calme

Durée Séance : 1h (vma 16km/h – 11km)

## 1 – Echauffement : Footing 20'



Départ Diagana - Sente des Boves - Quai de Seine - Rue du Moussel - Avenue des Coutayes -Sente du Clocher  
<https://www.openrunner.com/r/12179802>

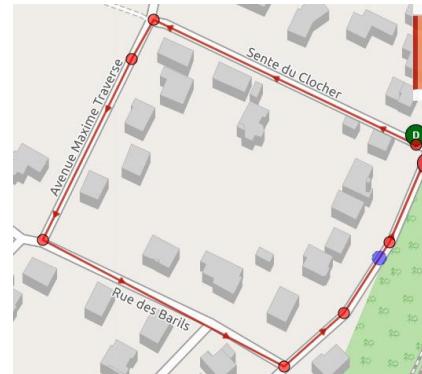
### RAPPEL :

Les nouvelles mesures « Covid 19 » nous oblige à respecter certaines règles pour les entraînements club.

- ✓ Départ par **groupe de 6** toutes les minutes, par niveau dans l'idéal.
- ✓ **Port du masque** obligatoire avant et après la séance (vous glisserez votre masque dans votre poche)
- ✓ **Respect des horaires** pour le couvre-feu de 21h.
- ✓ Prévoir un **éclairage**/équipement nuit

## 2 – Corps de Séance :

- + Acc. 6\* à 8x45" en côte + relance plat r=plat-descente-plat (boucle 440m)
- R = 3' footing (retour vers Diagana – avenue de Traverse)
- + Acc. 6\* à 8x30"/30" plat (95-100% vma dans l'idée)  
\* Débutants et entraînement léger



<https://www.openrunner.com/r/12179836>

## 3 - Retour au calme : Footing Souple 10'



Photo Archive : Séance Côtes sur ce site Septembre 2019