

Les 6' AA – S3 - Week-end du 14-15 Novembre

1 - Echauffement 30'

2 – Les 6' AA

3 – Retour au calme 14'

➤ 1 – Echauffement : Footing 26' + acc. Progressives 4x20''/40''

➤ 2 – Test 6' : *Parcourir le plus de distance possible*

- ✓ Participer à un Challenge Club
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Etalonner sa Vma et croiser le résultat avec le test piste d'Octobre
- ✓ Choix du parcours : plat, l'idéal reste la piste si elle est dans votre périmètre
- ✓ Sur la piste, comptez la distance avec les repères car le Gps bug sur le tour
- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- ✓ La séance s'inscrit dans la logique du planning training de la semaine
- ✓ Paramétrez votre montre pour faire le temps prévu
- ✓ Votre résultat doit être visible sur Strava /Garmin ou photo de votre chrono
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement.
- ✓ Inscription sur gilcle@cegetel.net pour la start liste et suivre vos progrès
- ✓ Je respecte les règles du Covid : périmètre d'1km, seul.
- ✓ Go Go l'AA

➤ 3 – Retour au calme : footing 14'



❖ [Les 1^{er} Inscrits](#)