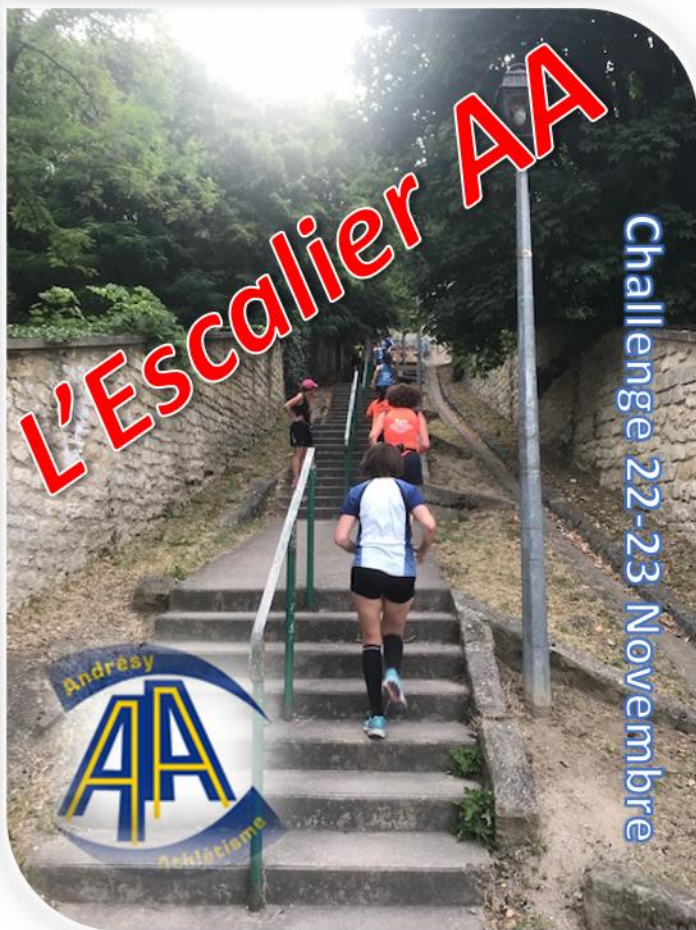


# L'Escalier AA – Week-end du 22-23 Novembre

1 - Echauffement 25'

2 – L'Escalier AA

3 – Retour au calme 10'



## ➤ Présentation - Objectifs

- Participer à un Challenge Club
- Monter 500 marches le plus vite possible
- Le compte des « 500 » se fait sur les marches montantes
- Le temps global inclut les montées et descentes
- Quel escalier : n'importe lequel dans votre périmètre même avec des paliers
- L'idéal est d'avoir un escalier « long » pour éviter trop de va-et-vient
- Retenez le nombre de marche de votre escalier avant de vous élancer, plus facile pour le décompte et l'arrivée finale
- Le Chrono tourne, il s'arrête quand vous avez franchi la 500<sup>ème</sup> marche
- Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- La séance s'inscrit dans la logique du planning training de la semaine
- Une petite photo de votre escalier avec votre « trombine » pour être au top
- N'oubliez pas l'échauffement
- Je respecte les règles du Covid : périmètre d'1km, seul.
- Inscription sur [gilce@cegetel.net](mailto:gilce@cegetel.net) pour la start liste et l'émulation club
- Go Go l'AA