

Séance Test – Course des Déconfinés Libérés

1 - Echauffement 18'

TEST 10 km ou 6km

3 – Retour au calme 7'



<https://www.courirenfrance.com/>

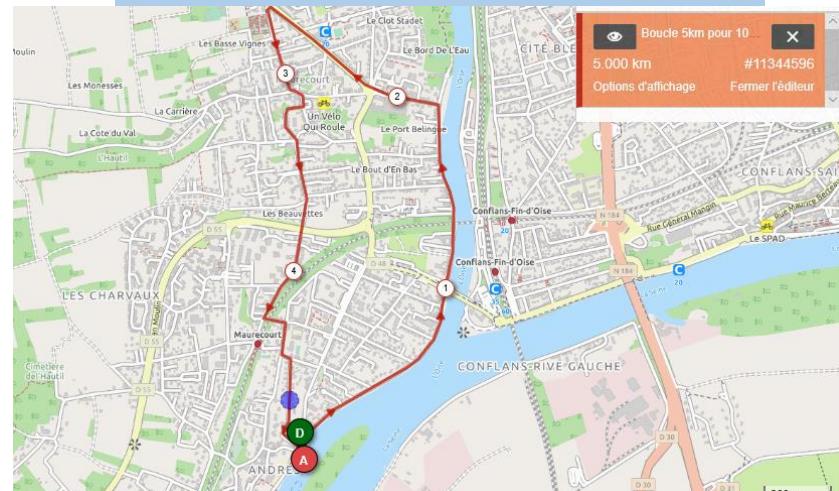
➤ 1 – Echauffement : Footing 15' + acc. Progres. 3x15"/45"

➤ 2 – Test 10 ou 6 km : Objectifs

- ✓ Remettre un dossard virtuel
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Se fixer un petit objectif chronométrique
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Opération Collectif Solidarité Charcot
- ✓ Effectuer votre course entre le 13/6 et le 19/6.
- ✓ Penser à prendre votre cardio

➤ 3 – Retour au calme : footing 7 '

❖ Une idée de circuit (2 boucles de 5km)



<https://www.openrunner.com/r/11344596>