

Séance du jour : Mercredi 1^{er} Juillet

1 - Echauffement : footing/gammes : 27'

2 – Côtes : 18'

3 – Retour au Calme : 10'

Durée de la Séance : 55'

Objectif : Séance de Côtes

- Développement Puissance Musculaire
 - Pente régulière 8-12%
 - Allure au Train

Gammes

- ❖ Montée de Genoux 20"/trot 10"
- ❖ Talons Fesses 20"/trot 10"
- ❖ Skipping 20"/trot 10"
- ❖ Déroulé chevilles 20"/trot 10"
- ❖ Gazelle 20"/trot 10"
- ❖ Course en marche arrière 20"/trot 10"
- ❖ Accélération progressive 20"

Echauffement : Footing + Gammes

Corps de Séance :

- **8 à 10 x 120m en côtes** r= footing retour départ
- **Allure Au Train** (allure constante style semi/10km)

Retour au calme :

Footing 10'

