Séance Test – Le Record de l'Heure de l'AA par Equipe

1 - Echauffement 25'	TEST 15'	3 – Retour au calme 10'

- **1 – Echauffement : Footing 22' + acc. Progres. 3x20''/40''**

➢ *2 – Test 15': Objectifs*

- ✓ Participer à un Challenge Club
- ✓ Remettre un dossard virtuel
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Se donner au maximum pour son équipe
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Effectuer votre course entre le 4/7 et le 5/7.
- ✓ Pensez à prendre votre Chrono Cardio/Gps

- **3 – Retour au calme : footing 10 '**

❖ Les Equipes

Equipes	Chapeau 1	Chapeau 2	Chapeau 3	Chapeau 4
1	Gaël	Alice	Yannick	Philippe C.
2	Olivier	Marie-Caro	Thierry	Eric S.
3	Christelle Q.	Micka	Kevin	Guillaume S.
4	Ketty	Christelle Z.	Benoit	Gilles
5	Laury	Marilyn	Justine	Eric C.
6	Camille	Sonia	Guillaume M.	Julien
7	Annick	Gaby	Louis	Philippe V.
8	Pedro	Elodie	Adrien	Greg
9	Céline	Zainab	François	Antonio
10	Laëtitia	Manu	Karin	Guillaume B.

Le résultat du tirage au sort qui vient d'avoir lieu. Beau suspense en perspective. Merci aux gens qui ont participé à la réunion Zoom

Record de l'Heure AA par Equipe

Les Equipes

Equipes	Chapeau 1	Chapeau 2	Chapeau 3	Chapeau 4
1	Gaël	Alice	Yannick	Philippe C.
2	Olivier	Marie-Caro	Thierry	Eric S.
3	Christelle Q.	Micka	Kevin	Guillaume S.
4	Ketty	Christelle Z.	Benoit	Gilles
5	Laury	Marilyn	Justine	Eric C.
6	Camille	Sonia	Guillaume M.	Julien
7	Annick	Gaby	Louis	Philippe V.
8	Pedro	Elodie	Adrien	Greg
9	Céline	Zainab	François	Antonio
10	Laëtitia	Manu	Karin	Guillaume B.

Les Dernières Consignes

- ✓ Courir un maximum de Kilomètres en 1h
- ✓ Par équipe de 4 coureurs
- ✓ Chaque athlète court 15'
- ✓ Equipes composées en mixant les niveaux (tirage au sort jeudi soir
- ✓ Votre course s'effectuera samedi ou dimanche (jusqu'à 18h)
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire le temps prévu afin éviter d'en faire plus ou moins
- ✓ Vous ferez une photo à l'arrivée avec votre Chrono/Gps
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!)
- ✓ Vous pouvez prévoir un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement

Equipe 001

- Gael
- Alice
- Yannick
- Philippe C.

www.andresyathletisme.fr

Equipe 002

- Olivier
- Marie-Caroline
- Thierry
- Eric S.

www.andresyathletisme.fr

Equipe 003

- Christelle Q.
- Micka
- Kevin
- Guillaume S.

www.andresyathletisme.fr

Equipe 004

- Ketty
- Christelle Z.
- Benoît
- Gilles

www.andresyathletisme.fr

Equipe 005

- Laury
- Marilyn
- Justine
- Eric C.

www.andresyathletisme.fr

Equipe 006

- Camille
- Sonia
- Guillaume M.
- Julien

www.andresyathletisme.fr

Equipe 007

- Annick
- Gaby
- Louis
- Philippe V.

www.andresyathletisme.fr

Equipe 008

- Pedro
- Elodie
- Adrien
- Greg

www.andresyathletisme.fr

Equipe 009

- Céline
- Zainab
- François
- Antonio

www.andresyathletisme.fr

Equipe 010

- Laëtitia
- Manu
- Karin
- Guillaume B.

www.andresyathletisme.fr

Les Inscrits

Chapeau 1			Chapeau 2			Chapeau 3			Chapeau 4		
Prénoms	Dernière Réf	Vma	Prénoms	Dernière Réf	Vma	Prénoms	Dernière Réf	Vma	Prénoms	Dernière Réf	Vma
Ketty		12	Gaby		14	Karin		15,2	Eric S.		16,2
Camille		12,5	Zainab		14	Adrien		15,2	Guillaume B.		16,3
Laetitia		12,5	Sonia		14,1	Yannick		15,5	Guillaume S.		16,3
Annick		12,6	Elodie D.		14,3	Thierry		15,6	Greg		16,6
Gaël		12,8	Marilyn		14,5	Guillaume M.		15,7	Julien		16,8
Céline		13,5	Manu		14,8	Justine		15,7	Eric C.		17
Christelle Q.		13,5	Alice		15	Louis		15,8	Antonio		17,1
Olivier		13,7	Marie-Caro		15	Benoit		16	Philippe V.		17,5
Laury		13,8	Christelle		15,2	François		16	Philippe C.		17,6
Pedro		13,8	Micka	Reprise	15,2	Kevin		16,2	Gilles		19

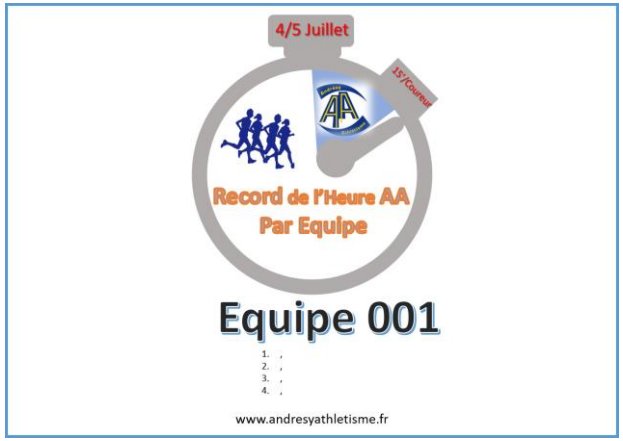
Rendez-vous **jeudi 2 juillet à 20h00**

sur l'application **ZOOM** pour le tirage au sort des équipes,

le code d'accès à la réunion jeudi après-midi sur le facebook Salon Vip AA

Record de l'Heure AA par Equipe

Week-end du 4/5 Juillet

Préambule

- ✓ Courir un maximum de Kilomètres en 1h
- ✓ Par équipe de 4 coureurs
- ✓ Chaque athlète court 15'
- ✓ Equipes composées en mixant les niveaux (tirage au sort jeudi soir)
- ✓ Inscription avant mercredi 1er juillet 22h via gilcle@cegetel.net
- ✓ Votre course s'effectuera samedi ou dimanche (jusqu'à 18h)
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire le temps prévu afin éviter d'en faire plus ou moins
- ✓ Vous ferez une photo à l'arrivée avec votre Chrono/Gps
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!)
- ✓ Vous pouvez prévoir un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement