

Séance Test – 5 KM ATHLÉ - Open de France virtuel

1 - Echauffement 25'

TEST 5km

3 – Retour au calme 10'

➤ 1 – Echauffement : Footing 22' + acc. Progres. 3x20"/40"

➤ 2 – Test 5km : Objectifs

- ✓ Remettre un dossard virtuel
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Se fixer un objectif chronométrique
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Participer à ce Nouvel Index National Running FFA
- ✓ Effectuer votre course entre le 11/7 et le 14/7.
- ✓ Penser à prendre votre cardio

➤ 3 – Retour au calme : footing 10'



<https://www.jaimecourir.fr/Evenement/Course5km.aspx...>

❖ La piste : une idée pour optimiser son chrono et avoir une distance officielle (12,5 tours)

