

Séance du 14 Juillet – La Spé Thierry !

1 - Echauffement : footing/gammes 30'

2 – Corps de Séance : 35'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 1h15'

La séance du jour : Objectif

- **Circuit Chgt de Rythme version Trail**
- Circuit alternant Côte/Transition/Descente
- 300m Côtes/Transition 380m/Descente 620m
- Respectez le principe acc./récup/acc.

Les gammes :

- ❖ Montée de Genoux/Talons Fesses (40'')
- ❖ Skipping/Déroulé Cheville (40'')
- ❖ Gazelle/Acc.progressive (40'')
- R= trot 20''

1 – Echauffement :

- Footing 27' + Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Chgt de Rythme Trail

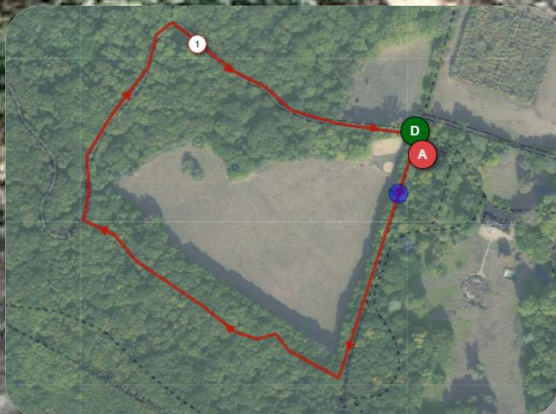
(Circuit dans l'hautil 1,3 km)

- **Côte au Train 300m – Transition* souple 320m – Descente engagée 620m**
- **Côte souple 300m – Transition engagée 320m – Descente souple 620m**
+ Changement de Sens (* Transition : faux plat descente/montée)
- **Côte au Train 620m – Transition souple 320m – Descente engagée 300m**
- **Côte souple 620m – Transition engagée 320m – Descente souple 300m**

3 – Retour au calme

- Footing 10'

Le circuit



<https://www.openrunner.com/r/11666532>