

Les 100 Born'AA – Week-End du 6 mars

1 - Echauffement 15' - 20'

2 – Les Born'AA

3 – Retour au calme 10'

Les 100 Born'AA

6-7 mars 2021



www.andresyathletisme.fr

Présentation - Objectifs

- ❖ Participer à un challenge Club
- ❖ Le but : faire un 100 bornes par équipe de 10 coureurs
- ❖ 10km à parcourir sur une boucle unique (2 tours de 5 km)
- ❖ Tirage au sort des équipes sans critères
- ❖ Sortir de sa routine sportive
- ❖ Emulation club et notion d'équipe
- ❖ Connaître son état de forme actuelle
- ❖ Valider la préparation des dernières semaines.
- ❖ Votre résultat : photo du chrono uniquement par mail ou MSN
- ❖ Limite des Inscriptions **mercredi 03/03-12h** sur giccle@cegetel.net ou Msn
- ❖ Tirage au sort des équipes mercredi à Diagana lors de l'entraînement
- ❖ Le circuit sur <https://www.openrunner.com/r/12608987>
- ❖ Départ par groupes de niveaux dans l'idéal samedi ou dimanche (voir Salon Vip AA)
- ❖ Go Go l'AA