

Circuit Training 1 (tour de 500m)



Départ - Rue des Ecoles

1 - Sauts Pieds Joint



Rue des Ecoles

2 - Fentes Marchées
3- Foulées Bondissantes



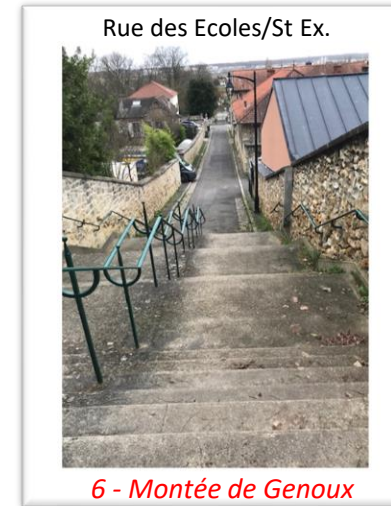
Rue des Ecoles

4 - Cloche Pied



Rue des Ecoles/St Ex.

5 - Acc. Progressive côte



Rue des Ecoles/St Ex.

6 - Montée de Genoux



Noel Marc/Rue des Ecoles

11 - Chaise 45''



Rue de Beaulieu

10 - Récup footing souple

1. Sauts pieds joints sur marches
2. Fentes Marchées 40m
3. Foulées Bondissantes 40m
4. Cloche Pied escalier
5. Acc. Progressive Côte
6. Montée de Genoux escalier
7. Marche de récup
8. Montée de marches latéral
9. Descente vite engagée
10. Footing récup
11. Chaise 45''

Faire un footing de 20' à 40' avant d'attaquer ce circuit training. On enchaîne les tours sans récup (récup sur le circuit)



1 tour = 4'
2 tours = 8'
3 tours = 12'

Bonus : 1 tour record sans exercice en maîtrisant au mieux les escaliers



10.5 Ravito AS (facultatif!)



Impasse des barils - Sentier Moreau

9 - Descente engagée vite



Vers l'Impasse des barils

8 - Montée Latérale Gx escalier



Vers l'Impasse des barils

7 - Marche récup



<https://www.openrunner.com/r/14087774>