

# Séance Prévisionnelle : 6-7 Avril 2022

1 - Echauffement

2 - Débriefing Cheverny

3 - Gammes

4 - Corps de Séance

5 - Retour au calme

## 1 – Echauffement : Footing 20'



## 2 - Débriefing Cheverny

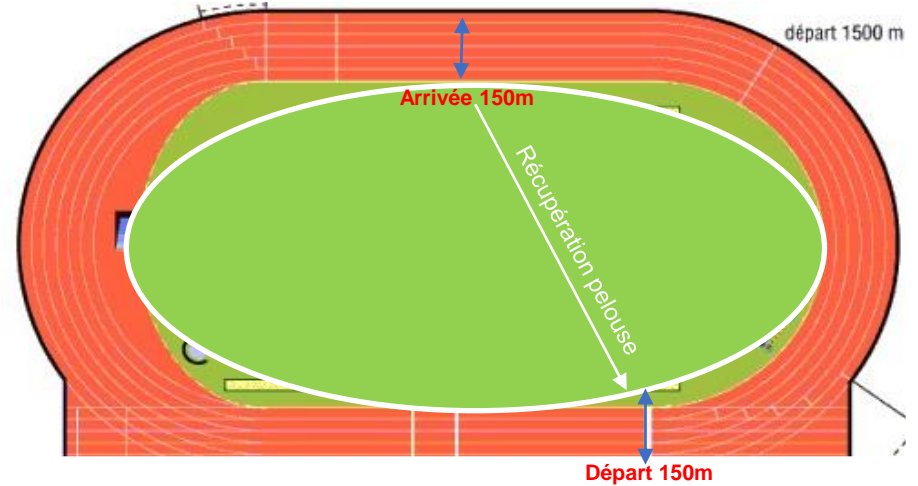
- ✓ Organisation AA (hébergement, déplacement, repas)
- ✓ Parcours - Site
- ✓ Chronos Courses
- ✓ Ressenti Général
- ✓ Préparation..etc

## 3 – Gammes :



## 4 – Corps de Séance :

- **2\*x (6 à 8x150m) en Vite/Relâché/Vite par 50m**
- r= marche/trot pelouse R=3' marche+trot
- \* Semi Cheverny 1 série de 6



## 5 - Retour au calme : Footing lent 5 à 8'

