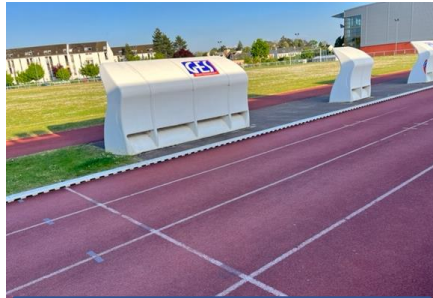


Séance Spé Trail – Stade mercredi 4 mai



Départ pour 400m piste 90% vma



Sortie devant Tribune côté local



Passage derrière Tribune – 2 tours stade (650m)



3 fois la côte après tribune



Descente 3 fois côte kiosque



Entrée finale stade pour 60m serpentine



Chaise 30'' en fin – R=2' footing

Séance Piste - S2

3* à 4x1800m circuit Trail adapté Stade
(400 piste 90% vma + 2 tours stade (650m) avec
3 passages côtes tribune (al.80% vma) + 60m
serpentine piste + chaise 30'' - R=2' footing