

Séance Spé Cross – Stade mercredi 21 décembre



Départ pour 110 m vite (sens inverse piste)



Sortie avec serpentine bancs et arbres direction tribune



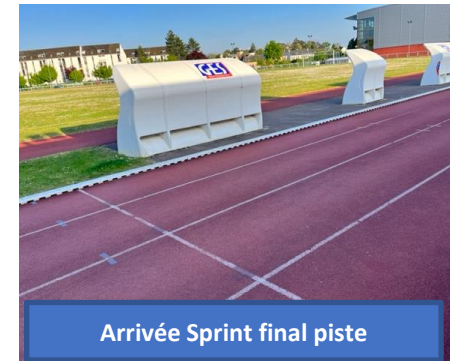
Passage derrière Tribune



2 fois la côte après tribune



Descente 2 fois côte kiosque



Arrivée Sprint final piste

Séance Spé Cross-Trail

3 à 4x1500m circuit Spé Cross adapté stade

- 120m piste vite (simulation départ) ligne droite sens inverse piste
- Sortie piste, serpentine engagée banc et arbre avant tribune
- Passage derrière les tribunes, côte et descente
- Enchaînement 2 tours hors piste au train (650m) avec entrée stade , serpentine et côte idem 1^{er} tour. – Arrivée Sprint final kiosque terrain
- R=2' footing