



1h15'

(1h pour 2 blocs)

➤ Echauffement : 20'

✓ Séance Spé

➤ 2 à 3 Blocs

❖ 1 tour au train = 1,25km

▪ R=1'

❖ 4x30" côte vite r=descente

▪ R=2' footing

➤ + Retour au calme

La Barbannerie

Descente 590m D-33m

Transition 380m D+11m D-3m

Côte 300m D+25m



30" côte vite
château du Faye

