



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

