

## Séance Entretien

Echauffement/Gammes 30'

+ **6x(20"/40")** *acc. progressive*

(La Barbannerie)

R=2' footing

+ **1000m** *engagé* circuit trail 3 bis

R=2' footing

+ **6x(20"/20")** *acc.rapide* chemin retour

+ ra

01:00:00

