

## Séance Entretien

Echauffement/Gammes 30'

+ **6x25" vite en côte r=d**

(château du Faye dans l'idée)

R=2' footing

+ **1250m engagé** circuit trail1

R=2' footing

+ **6x(15"/15") rapide** sur chemin retour

+ ra

01:00:00

