

Séance Entretien 4

Echauffement/Gammes 30'
+ **Acc.8x(15"/15") vite en côte**
(château du Faye avec r=en côte)

R=5' footing

+ **1000m descente** Barbannerie engagée

R=3' footing

+ **Acc.6x(20"/20") rapide**

+ ra

01:00:00

