

Séance Spé Cross/Trail – Stade mercredi/jeudi 20-21 décembre 2023



Départ pour 70 m vite +
70m« obstacles »



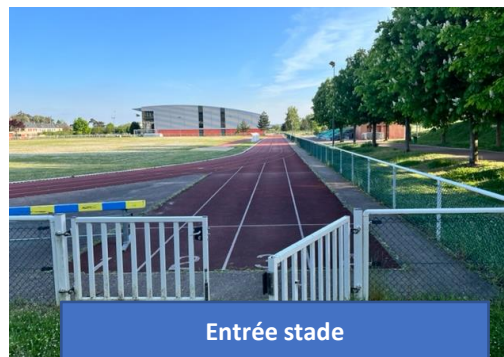
Passage derrière Tribune



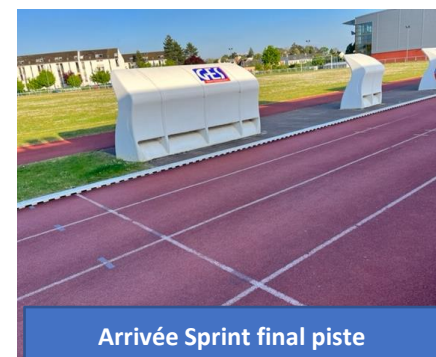
la côte après tribune



Descente côte kiosque



Entrée stade



Arrivée Sprint final piste



Séance Spé Cross-Trail

3 à 4x2000m circuit Spé Cross/Trail adapté stade

- 2 Petits tours (360m) :
 - 70m piste vite (simulation départ) + Haies/Cônes sur 70m sortie côté gymnase
 - Passage derrière les tribunes, côte et descente
 - Entrée stade après la descente, accélération sur la ligne droite + Haies/Cônes
- Enchaînement 2 grands tours hors piste au train (570m) avec la côte
- Fin avec entrée stade après la côte – Sprint final ligne d'arrivée Stade
- R=2'30" footing