

Séance Prévisionnelle : 20 août 2025 (19h15 Rdv Fontaine Andréy Centre)

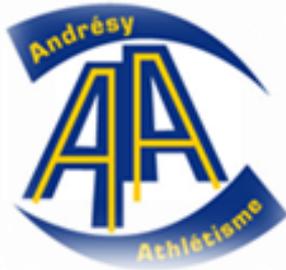
Echauffement

Gammes

Vma Intensive

Retour au calme

Durée séance : environ 1h00'



✓ Echauffement 25'

➤ 2 x (4 à 8 x 45"/45" trot) 98-100% vma

☐ R=3' marche-trot

▪ *Marathon de la Baule* 2x(6 à 8x)

▪ *Reprise-Entretien* 2x(4 à 6x)

✓ Ra



1h00'

