



ENTRAÎNEMENTS DU 05/03 au 09/04

Date	Entraînements
05/03	3 Pyramides (1' footing + 1'30" 100% VMA + 3'30" 90% VMA + 1' footing)
12/03	3 séries de 5x200m avec 40" de récupération et 3' entre chaque série.
19/03	Attention changement de rdv : 18h45 Voie Lambert : 30' montée/descente Florimont avec 1'30" de récup (prévoir frontale)
26/03	30' course poursuite le long du canal entre la voie Lambert et le pont du marché.
02/04	30' des petits escaliers du canal+ parcours trail.
09/04	30' parcours grand 8 du passage Florimont.

Attention : Le 19 mars, on quitte le stade pour reprendre les rdv Voie Lambert côté canal à 18h45