



RDV 9h45 parking P5 étangs de Cergy

<https://www.openrunner.com/route-details/23121864>



Départ et Arrivée Boucle



Début Boucle, étangs de la ferme
sur la droite



Côtelette 1



Retour Boucle



Côtelette 2



Fin de Boucle

Spé - Circuit au choix à Cergy

Footing 20'

+ Spé **2 * à 3** x (2000m r=1' + *1000m)

R=3'

* 1000m départ rapide sur 200m et fin
au sprint sur 100m + Ra 5'

Sur circuit 1km avec les pointes sur la
série si possible ou chaussures trail
(* S-M/F x 2)

01:15:00

