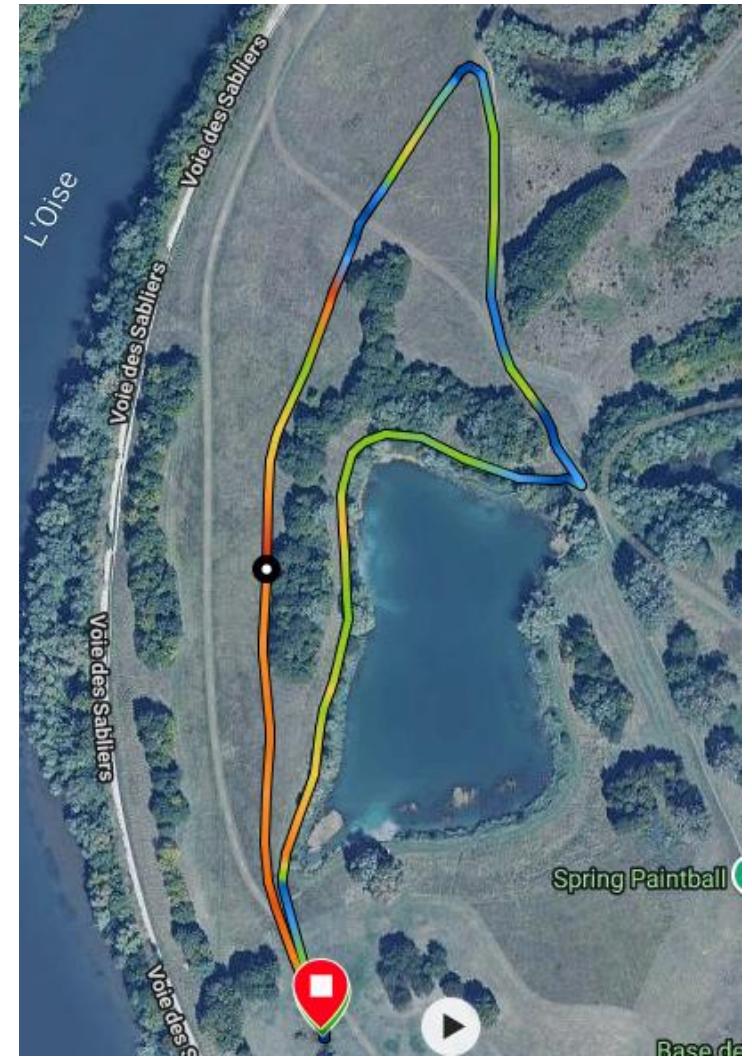


# Séance Spé Cross du dimanche 4 janvier 2026



**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