

Mixte Alternative Adaptée Neige

Footing 25'

+ accélérations à la sensation :

5x1'/45" Assez vite (90% vma dans l'idée)

R=2' trot

5' Moyennement vite (85% vma dans l'idée)

R=2' trot

5x20''/20" Vite (100% vma dans l'idée)

+ Ra 5'

00:50:00

