

Mixte Alternative Adaptée Neige

Footing 25'

+ accélérations à la sensation :

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

R=2'trot

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

R=2'trot

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

+ Ra 5'

00:50:00

