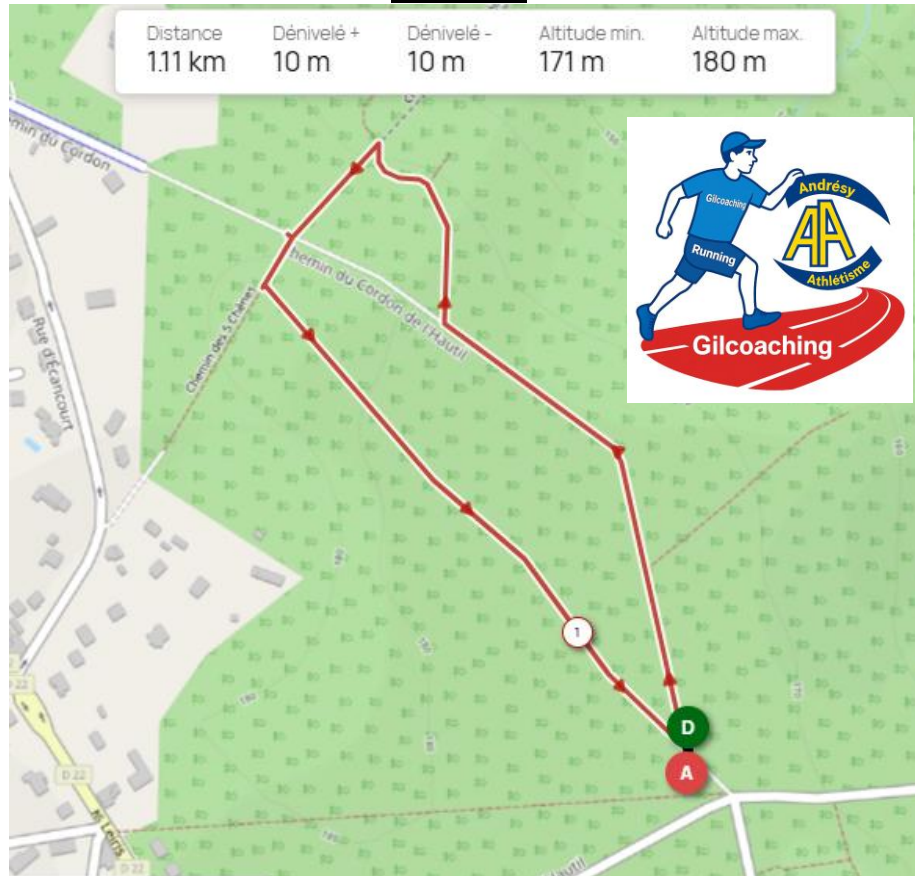


Séance Cross du 21/12/2025

- Cet entraînement AA est accessible à tous quelque soit vos prochains objectifs en 2026
- Départ 9h30 du cimetière de l'Hautil en chaussures Trail pour se rendre sur la boucle du corps de la séance

Le Circuit



<https://www.openrunner.com/route-details/23051980>

Spé

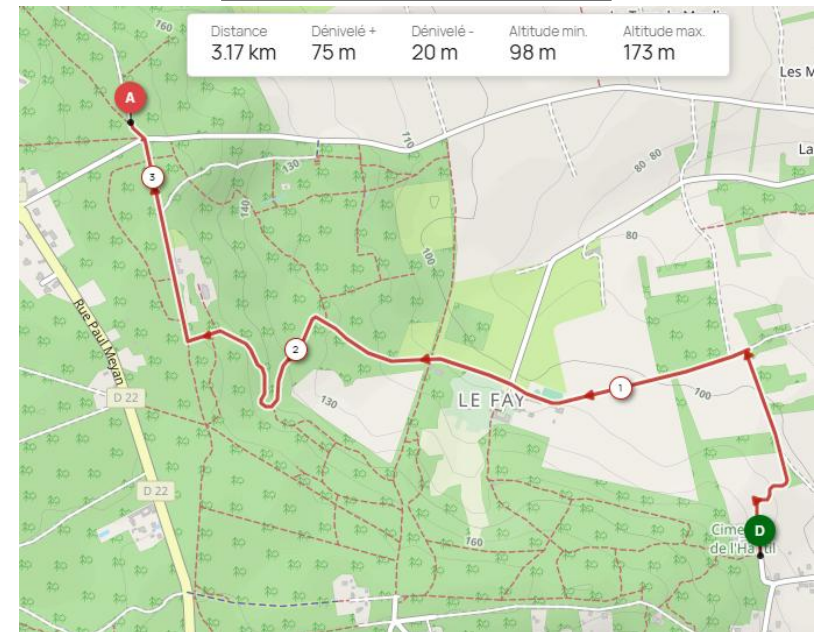
Footing 25'
6*à 8x(30" vite + 2'30" al. Cross + 15" vite)

R=1'30" footing
(Al.Cross environ 85-90%)

(*S-M/Fx6) + ra x'

01:10:00

Pour se rendre sur le circuit



<https://www.openrunner.com/route-details/23052017>