



saison 2012-2013

Séance càp N°1 du 27/10/12

Echauffement

25', repérage du parcours en sous-bois
(parcours d 'approx. 1 km en '8')

Séance

15' de fartlek (alt. rapide au seuil/calme)

20'de renfo musculaire/PPG

- killy (chaise): 30", 45", 60" R 15"

- gainage: 15", 30", 45" R 15"

- pompes: 9 séries de 7 à 10 rép. (large/moyen/serré)

- 10' d 'abdos divers avant retour au calme!

Total

1h10'