



100m

*Parcours de 700m avec une montée en deux temps, une descente de 150m, du plat sur 200m.
Exemple de travail : partir sur le plat en allure rapide, accélérer en montée, et relâcher en descente. 3x2 tours. Prendre 3mn de récupération entre les séries.*

CIRCUIT BLEU FARTLEK 700m