



Parcours d'entraînement N° 6

Sainte-Gemme

- 17,4 Km - 1 H 36 (Variante 1)
- 22,5 Km - 2 H 00 (Variante 2)
- 23,5 Km - 2 H 05 (Variante 3)

Base : 6mn/km échauff/ret calme - 5mn/km exercice
Temps effectifs de course

Légende

- Départ. Arrivée
- Pause. Fin d'échauffement.

- 5,2 km Échauffement
- 2,9 km Retour au calme

9,5 ou 14,3 ou 15,3 km Exercice (V1 ou V2 ou V3)