



**Lycée agricole
Route des Princesses**
Point de regroupement retour
par groupes

**Début du sentier
dit du Ru de Buzot**

**Circuit de la
Ferme de Retz**



**Parcours
d'entraînement
N° 9**

La Ferme de Retz

- 14,1 Km - 1 H 19 (1 tour circuit)
- 17,1 Km - 1 H 34 (2 tours circuit)
- 20,1 Km - 1 H 49 (3 tours circuit)
- Base : 6mn/km échauff/ret calme - 5mn/km exercice
- Temps effectifs de course

Légende

- Départ. Arrivée
- Pause. Fin d'échauffement.
- 5,5 Échauffement (km)
- 2,9 Retour au calme (km)
- 3,0 + 2,7 Exercice (km). 1 tour circuit + route