

# **Course - VO2**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-10-23

**échauffement** (3,9 km – 0h24'30)

- Montcalm + 1 GT → stade

**fractionné long** (5.8 km – 0h29'10)

- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'35 → 12.95 km/h
  - F : 11'25 → 13.14 km/h
- 400 récupération (3'50)
- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'01 → 13.62 km/h
  - F : 11'01 → 13.62 km/h
- 400 récupération (3'00)

**récupération** (0.7 km – 0h05'10)

- stade → entrée (eau)