

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)