

# **Course - VO2**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-12-15

**échauffement** (3,9 km – 23'00)

- Montcalm + 1 GT → stade

**fractionné long** (8.7 km – 0h48'00)

- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'46 → 12.75 km/h
- 400 récupération
- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'46 → 12.73 km/h
- 400 récupération (4'10)
- 1 GT « cooper »
  - L : 11'50 → 12.68 km/h
- 400 récupération

**récupération** (0.8 km – 0h03'30)

- stade → feu (eau)