

## Séance d'approche piste

- Echauffement :

30 ' footing front de mer jusqu'à la réserve

- Piste:

**2x 400 m :** Technique de foulée: 50m Talon fesse/50m trotté/50m levée de genou/50m trotté/50m foulée bondissante/50m trotté/50m marche ar/50m trotté/50m maison dans la prairie/50m trotté/50m skipping/50 m trotté/50m montée de genou rapide/50m trotté/50m talon fesse rapide/50m trotté.

**6x 400m :** 200m allure 10km/200m trotté

- Récup:

**2x 400m**

**Etirements**