

# Course - sprint

Frédéric Grelot

2024-11-03

**échauffement** (4 km – 0h25'30 + 2'30 récup)

- Montcalm + 1 GT → stade

**sprint** (2,4 km – 0h18 + 1' récup)

- 5×400 avec sprint en ligne droite
  - 10 sprint ~ 80m
  - virages très lents
- 400 récupération (3'00)

↑ (2,0 km – 0h11)

- 5×400 avec ↑ ligne droite
  - L : 10 ↑ ~ 80m
  - F : rythme général 10.9 km/h (2'12 au 400)

**récupération** (3 km – 0h20)

- 1 GT + feu