

# Course - VO2

Frédéric Grelot

2024-11-17

## **échauffement** (3,9 km – 0h25'00)

- Montcalm + 1 GT (15'38) → stade

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

- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'52 → 12.64 km/h
  - F : 11'46 → 12.75 km/h
- 400 récupération (4'10)
- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'50 → 12.68 km/h
  - F : 11'52 → 12.75 km/h
- 400 récupération (4'10)
- 1 GT « cooper » (2.5 km)
  - L : 11'14 → 13.35 km/h
  - F : 16'12 → 9.26 km/h (récupération)
- 400 récupération (4'45) → L

## **récupération** (0.6 km – 0h03'30)

- stade → entrée (eau)