

Echauffement:



- Run d'échauffement en côte et neige (jaune)
- Interval training sur phase montée avec récupération active en descente sur 5 minutes (bleu)
- Gestion sur 3 différentes distances, suivant le niveau de chacun.
- Interval training en « sur vitesse » descente avec récupération en montée.
- Pliométrie de base en montée
- Run de récupération active (gris)

Training :

- ⊕ Travail de puissance / vitesse.
- ⊕ Initiation du griffé en pente et posture de course.
- ⊕ Multibonds en monopodale et bipodale.
- ⊕ Travail de renforcement postural des jambes, coordination et opposition Jbs / bras.



- Coordination dans la neige et possibilité de bâtons.
- Résistance++ niveau des mollets et psoas, gestion équilibre.

Cool in down:

Postures de stretching, MI

CCL :

- Run côtes et puissance et réflexes d'équilibrations.