



## Séance course à pied De Tim DON

### Travail sur piste 16.8 km :

Echauffement de 20/25 minutes,

Une série de 21 x 800 mètres en 2'35'' (*pourquoi 21 ???*) et récupération 200 mètres trottés.

« Je fais cette séance toutes les 2 semaines à cette période de l'année, c'est un excellent travail pour développer l'endurance et la force. Et c'est un bon moyen de courir correctement un 21 Km »

Tim