



Séance vélo d'Andrea HEWITT

Entraînement effectué à cette période de l'année.

Durée : 2 heures

- 2 heures à allure régulière, sur une route « ondulée » avec tout de même quelques côtes relativement difficiles.
- 4 x 90 secondes d'effort soutenu sur le plat avec 30 secondes de récupération, vers la fin de la séance.