

Cours N°	Date	Thème	Contenu
09	15/11/2022	Endurance	Travatop et Montées / Descentes

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 (x4 pour le gp3)
2 Traversées complètes					Fin en couloir 3

EX01 :

Travatop de plus en plus longues pour travailler l'endurance. Partir du côté gauche vers le côté droit.

2x 8 minutes + 1x 10 minutes

EX02 :

Montées Descentes en tête

Faire des montées et descentes. Enchaîner sans pause. Privilégier au maximum les PME pour le clipage des dégaines.

Dalle 8 mètres : 5 montées / descentes

Dalle 6 mètres : 6 montées / descentes

Dévers : 4 montées / montées descentes

1 voie en dévers minimum chacun(e).