

Challenge USF Triathlon

Défi de la première semaine

Premier effort, Course à Pied :

Comme séance spécifique de la semaine, Soffyane vous propose du FARTLECK. « C'est à la sensation de chacun Cela peut se faire sur des accélérations de 400/800 ou 1500m avec des temps de récupération 1m/1'30/2m selon l'effort. Pas besoin de définir un temps sur la distance en intensité, c'est à la sensation de chacun ».

Bref, vous repérez une route, et vous la faite à bloc. Et selon la distance vous récupérer de 1 à 2 minutes. Et pour les amateurs de Strava, vous avez le droit de ramener le Kom.

N'oublier pas que pour valider ce premier effort, vous devez faire un footing supplémentaire.

Deuxième Effort, PPG :

Adapté à tous les niveaux (Sauf Dan, trop fort), la première séance du BOB CHALLENGE. Pour l'avoir fait, prévoir une heure si vous faite la version la plus dure, et 20 minutes pour la plus facile.

N'oubliez pas, pour valider ce deuxième effort, vous devez la faire au moins deux fois dans la semaine.

Le troisième Effort, c'est à vous de voir. Vous publiez quelque chose sur le groupe en précisant que vous avez validé les deux premiers efforts (Une belle photo, une lecture qui vous à marquée, une blague carambar...) L'imagination au pouvoir.

A vous de Jouer, Bon courage.

