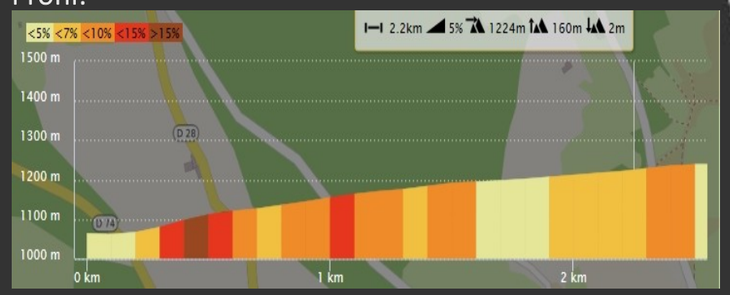
Accès à la Training Zone

- Distance: 2,5 km.
- Dénivelé: 177 m.
- Difficulté: verte , parcours court très facile.
- Description : La training zone est située à 1240 m d'altitude. Cet itinéraire d'accès sert d'échauffement. Les ateliers de la training zone vous permettront de progresser dans vos pratiques. Des panneaux vous guideront pour la réalisation des exercices.

Profil:



Training Côte

- Distance: 470 m
- Dénivelé: 80 m
- Description: Composée d'une côte à parcourir 6 fois minimum. La récupération se fait sur la descente. Elle permet le travail de la puissance maximale aérobique. Elle peut également servir à travailler sa technique de course (amplitude de foulée par exemple) et d'acquérir plus de puissance pour les ascensions. L'intensité de travail est ici très haute.

Profil:

La commune qui vous accueille est située dans un parc naturel. Vous allez traverser des zones Natura 2000.
La nature doit être respectée, à ce titre nous vous remercions de ne laisser aucun détritus sur les chemins et de respecter la quiétude des lieux et de ses habitants.

Info: poletrail.fr