


		Vitesse pour:	Équipe		ALTIUS		5KM			
%	vitesse	type vitesse	sur tapis	sur tapis	Montre	Montre	Pour moniteur		temps pour	temps pour
			roulant	roulant	GPS	GPS	cardiaque			
			km/h	mile/h	pace km	pace mile	puls		100	200
0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
V1	50%	VAM (Vit. Aér. Max)	6,3	3,9	<u>09:31,4</u>	15:19,6	marche		00:57,1	01:54,3
V2	55%	VAM (Vit. Aér. Max)	6,9	4,3	<u>08:39,5</u>	13:56,0	alternance marche-jog		00:51,9	01:43,9
V3	62%	VAM (Vit. Aér. Max)	7,8	4,9	<u>07:40,8</u>	12:21,6	0	0	00:46,1	01:32,2
V4	65%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,2	5,1	<u>07:19,6</u>	11:47,4	0	0	00:44,0	01:27,9
V5	67%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,4	5,2	<u>07:06,4</u>	11:26,3	0	0	00:42,6	01:25,3
V6	70%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,8	5,5	<u>06:48,2</u>	10:56,9	0	0	00:40,8	01:21,6
V7	72%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,1	5,6	<u>06:36,8</u>	10:38,6	0	0	00:39,7	01:19,4
V8	75%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,5	5,9	<u>06:21,0</u>	10:13,1	0	0	00:38,1	01:16,2
V9	77%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,7	6,0	<u>06:11,1</u>	09:57,2	0	0	00:37,1	01:14,2
V10	80%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,1	6,3	<u>05:57,1</u>	09:34,8	0	0	00:35,7	01:11,4
V11	82%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,3	6,4	<u>05:48,4</u>	09:20,7	0	0	00:34,8	01:09,7
V12	85%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,7	6,7	<u>05:36,1</u>	09:01,0	0	0	00:33,6	01:07,2
V13	87%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,0	6,8	<u>05:28,4</u>	08:48,5	0	0	00:32,8	01:05,7
V14	90%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,3	7,0	<u>05:17,5</u>	08:30,9			00:31,7	01:03,5
V15	92%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,6	7,2	<u>05:10,6</u>	08:19,8			00:31,1	01:02,1
V16	95%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,0	7,4	<u>05:00,8</u>	08:04,0			00:30,1	01:00,2
V17	97%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,2	7,6	<u>04:54,6</u>	07:54,0			00:29,5	00:58,9
V18	100%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,6	7,8	<u>04:45,7</u>	07:39,8			00:28,6	00:57,1
V19	102%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,9	8,0	<u>04:40,1</u>	07:30,8			00:28,0	00:56,0
V20	105%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,2	8,2	<u>04:32,1</u>	07:17,9			00:27,2	00:54,4
V21	107%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,5	8,4	<u>04:27,0</u>	07:09,7			00:26,7	00:53,4
V22	110%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,9	8,6	<u>04:19,7</u>	06:58,0			00:26,0	00:51,9
V23	112%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,1	8,8	<u>04:15,1</u>	06:50,5			00:25,5	00:51,0
V24	115%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,5	9,0	<u>04:08,4</u>	06:39,8			00:24,8	00:49,7
V25	86%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V26	88%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V27	90%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V28	92%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V29	94%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V30	96%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V31	98%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V32	101%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V33	104%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V34	74%	VM (Vitesse Maximum)	25,0	15,5	<u>02:24,1</u>	03:52,0	non applic.		non applic.	non applic.
V35	77%	VM (Vitesse Maximum)	26,0	16,1	<u>02:18,5</u>	03:42,9	non applic.		non applic.	non applic.
V36	80%	VM (Vitesse Maximum)	27,0	16,8	<u>02:13,3</u>	03:34,6	non applic.		non applic.	non applic.
V37	83%	VM (Vitesse Maximum)	28,0	17,4	<u>02:08,5</u>	03:26,8	non applic.		non applic.	non applic.
V38	86%	VM (Vitesse Maximum)	29,0	18,0	<u>02:04,0</u>	03:19,6	non applic.		non applic.	non applic.
V39	89%	VM (Vitesse Maximum)	30,0	18,7	<u>01:59,9</u>	03:12,9	non applic.		non applic.	non applic.
V40	92%	VM (Vitesse Maximum)	31,1	19,3	<u>01:55,9</u>	03:06,6	non applic.		non applic.	non applic.
V41	95%	VM (Vitesse Maximum)	32,1	19,9	<u>01:52,3</u>	03:00,7	non applic.		non applic.	non applic.
V42	97%	VM (Vitesse Maximum)	32,7	20,3	<u>01:50,0</u>	02:57,0	non applic.		non applic.	non applic.
V43	99%	VM (Vitesse Maximum)	33,4	20,8	<u>01:47,7</u>	02:53,4	non applic.		non applic.	non applic.

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 3**

Objectifs: mise en condition



Période: PPG-MISE EN CONDITION

%km hebdo: 25%

Total cote effort: 3  
Cote effort moyen: 0,4  
Denalté: 11

Km hebdo: 8,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 15-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 16-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x13:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**MER** 17-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 18-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**VEN** 19-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 20-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 21-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 4**  
Objectifs: mise en condition



Période: PPG-MISE EN CONDITION

%km hebdo: 30%

Total cote effort: 4  
Cote effort moyen: 0,6  
Denalté: 17

Km hebdo: 9,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECU:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 22-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 23-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**MER** 24-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 25-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x13:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**VEN** 26-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 27-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 28-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x27:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

Équipe **ALTIUS** spécialité **5KM**

Semaine: **5**  
Objectifs: mise en condition



Période: PPG-MISE EN CONDITION

%km hebdo: 25%

Total cote effort: 3  
Cote effort moyen: 0,4  
Denalté: 11

Km hebdo: 8,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 29-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 30-janv

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x13:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

MER 31-janv

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 01-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

VEN 02-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

SAM 03-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 04-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 6**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 30%

Total cote effort: 4  
Cote effort moyen: 0,6  
Denalté: 17

Km hebdo: 9,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 05-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 06-févr

échauffement: 0 0 km

très très facile

Entraînement continu **1**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**MER** 07-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 08-févr

échauffement: 0 0 km

très très facile

Entraînement continu **1**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x13:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 09-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 10-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 11-févr

échauffement: 0 0 km

facile

Entraînement continu **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x27:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 7**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 35%

Total cote effort: 4  
Cote effort moyen: 0,6  
Densité: 20

Km hebdo: 11,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 12-févr

échauffement: 0 0 km

repos

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 13-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**MER** 14-févr

échauffement: 0 0 km

repos

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 15-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**VEN** 16-févr

échauffement: 0 0 km

repos

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 17-févr

échauffement: 0 0 km

repos

très très facile

1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 18-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

facile

2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 5 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 8**

Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 25%

Total cote effort: 3  
Cote effort moyen: 0,4  
Denalté: 11

Km hebdo: 8,0

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 19-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 20-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

série 1 = **1x13:00 min.** **V6** 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**MER** 21-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 22-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

série 1 = **1x20:00 min.** **V6** 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**VEN** 23-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 24-févr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 25-févr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de  vitesse prévue max  temps au km  repos entre répétitions

série 1 = **1x20:00 min.** **V6** 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 3 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 9**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vsm et endurance fondamentale



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo:** 35%

**Total cote effort:** 4  
**Cote effort moyen:** 0,6  
**Denalté:** 20

**Km hebdo:** 11,0

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 26-févr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**commentaire:**

**MAR** 27-févr

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48**

**très très facile 1**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 3 km

**commentaire:**

**MER** 28-févr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**commentaire:**

**JEU** 01-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48**

**très très facile 1**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 3 km

**commentaire:**

**VEN** 02-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**commentaire:**

**SAM** 03-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**commentaire:**

**DIM** 04-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**

**facile 2**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 5 km

**commentaire:**



Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 10**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 40%**

**Total cote effort: 10**  
**Cote effort moyen: 1,4**  
**Densité: 57**

**Km hebdo: 11,5**

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECU:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 05-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 06-mars

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**Entraînement fractionné** entre moyen et difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**7**

**série 1 = 4x2:00 min. V13 05:48 05:28 2minV4**

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 3,5 km**

**MER** 07-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 08-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** très très facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**VEN** 09-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 10-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 11-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**


retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 5 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 11**  
**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo:** 40%

**Total cote effort: 11**  
**Cote effort moyen: 1,6**  
**Densité: 63**

**Km hebdo: 12,4**

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 12-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 13-mars

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**Entraînement fractionné** entre moyen et difficile **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 5x1:30 min. V14 05:37 05:17 1min30secV4**

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 3,4 km**

**MER** 14-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 15-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** facile **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x27:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

**VEN** 16-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 17-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**repos**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 18-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** facile **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 5 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 12**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo:** 45%

**Total cote effort:** 12  
**Cote effort moyen:** 1,7  
**Densité:** 77

**Km hebdo:** 14,4

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 19-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 6x1:15 min. V15 05:29 05:11 1min15secV4

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**MAR** 20-mars

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 6x1:15 min. V15 05:29 05:11 1min15secV4

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire:** 3,4 km

**MER** 21-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 6x1:15 min. V15 05:29 05:11 1min15secV4

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**JEU** 22-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

facile

**2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 5 km

**VEN** 23-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**2**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**SAM** 24-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**2**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 0 km

**DIM** 25-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

entre moyen et facile

**3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x41:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


**sommaire:** 6 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 13**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo:** 45%

**Total cote effort:** 12  
**Cote effort moyen:** 1,7  
**Densité:** 77

**Km hebdo:** 14,3

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 26-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 7x1:00 min. V16 05:19 05:01 1minv4**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 27-mars

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 7x1:00 min. V16 05:19 05:01 1minv4**

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 3,3 km**

**MER** 28-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**7**

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 7x1:00 min. V16 05:19 05:01 1minv4**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 29-mars

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

facile

**2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 5 km**

**VEN** 30-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**2**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 31-mars

échauffement: 0 0 km

**repos**

entre moyen et difficile

**2**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 01-avr

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu**

entre moyen et facile

**3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x41:00 min. V6 07:13 06:48**

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 6 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 14**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo:** 50%

**Total cote effort:** 14  
**Cote effort moyen:** 2,0  
**Densité:** 100

**Km hebdo:** 14,9

**Commentaire:**  
 MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 02-avr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 03-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**Entraînement fractionné** **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 4x2:00 min. V16 05:19 05:01 1:30 min V2

**commentaire:**

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 4,5 km**

**MER** 04-avr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 05-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

**Entraînement continu** **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x10:00 min. V11 06:09 05:48

**commentaire:**

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 3,4 km**

**VEN** 06-avr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 07-avr

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 08-avr

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 =** 1x48:00 min. V6 07:13 06:48

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 7 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité 5KM

**Semaine: 15**

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 50%

Total cote effort: 14  
Cote effort moyen: 2,0  
Densité: 100

Km hebdo: 15,4

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 09-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 10-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 4x1:45 min. V17 05:12 04:55 1:15 min. V2

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 4 km**

**MER** 11-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 12-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 06:09 05:48

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

**sommaire: 3,4 km**

**VEN** 13-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**SAM** 14-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 15-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x57:00 min. V5 07:32 07:06

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 8 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

Équipe **ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 16**

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 55%

Total cote effort: 14  
Cote effort moyen: 2,0  
Densité: 110

Km hebdo: 17,3

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 16-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 17-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 3x5:00 min. V13 05:48 05:28 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 5,6 km

**MER** 18-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 19-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement continu **4** moyen

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x30:00 min. V10 06:19 05:57

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 6,7 km

**VEN** 20-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 21-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 22-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 5 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**Équipe ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 17**

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 45%

Total cote effort: 13  
Cote effort moyen: 1,9  
Densité: 84

Km hebdo: 14,2

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 23-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 24-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x7:00 min. V13 05:48 05:28 3min. V2

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 5,8 km

**MER** 25-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 26-avr

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 06:09 05:48

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 3,4 km

**VEN** 27-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 28-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 29-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x34:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km



Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

Équipe **ALTIUS** spécialité **5KM**

**Semaine: 18**

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 50%

Total cote effort: 19  
Cote effort moyen: 2,7  
Densité: 136

Km hebdo: 15,8

Commentaire:  
MUSCU:TECH:RECUP:TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 30-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 01-mai

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x10:00 min. V12 05:56 05:36 4min.V2

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 6,1 km

**MER** 02-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 03-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x20:00 min. V6 07:13 06:48

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**VEN** 04-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 05-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 06-mai

échauffement: 7:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1 km

Entraînement continu **10** maximal

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x5000 mètres V14 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 5:00 min.V3 + comme en groupe 0,7 km

sommaire: 6,7 km