



Préparation physique générale

L'entraîneur du groupe de compétiteurs du Centre Nautique de Lorient souhaite varier ces séances PPG pour maintenir leur efficacité. Nous décidons ensemble du niveau physique souhaité (durée, dénivelé, fractionné, distance, ...)

Les jeunes motivés par l'aspect orientation et la recherche des balises, courent plus que d'habitude, sans presque s'en rendre compte.

Mais attention aux courbatures le lendemain !

