



## Conseils

- => Vérifier l'usure de vos chaussures.
- => Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après les sorties.
- => Les étirements se font au minimum 6h après la sortie.
- => Les sorties vertes se font en "endurance fondamentale" soit en aisance respiratoire, vous devez pouvoir discuter pendant vos séances.
- => Les sorties bleues sont des séances de travail avec soit des côtes soit du fractionné, laissez au moins 24h de repos après cette séance.
  - => Exemple de côtes pour les séances : rampe du port de commerce, route de Kervallon, remontée du Stangalar...
- => Concernant le fractionné, essayez d'être régulier, la fourchette de temps proposée est large et indicative (plus vite ou moins vite c'est possible selon votre niveau :-)
- => Les sorties orangées sont les sorties longues et peuvent inclure des séances d'escaliers. Essayez de faire ces sorties en sillonnant la ville.
- => Les escaliers peuvent engendrer de bonnes courbatures à J+2, +3, +4, ne vous inquiétez pas, ça ne vous empêche pas de courir :-)
  - => Exemple d'escaliers pour les séances : cours Dajot, esplanade de la Fraternité, route de Kervallon...