

Échauffement

Reconnaissance de la piste / Allure régénération

Ne pas oublier de boire et/ou manger un peu

H - 45min

Début échauffement
Allure entraînement aérobie

H - 30min

1 accélération environ 2min
Allure seuil/course

H - 25min

Tests de ski puis allure entr. aérobie
(ou inversement)

H - 15min

4 sprints courts (env. 5 sec.)

H - 10min

Prendre les skis et aller au départ
Exercice de respiration/concentration
Rester actif (footing, montées genoux...)
Se mettre en tenue, etc.

