

Challenge Hivernal 2019-2020.

Bonus 1 : jeudi 28 novembre :

CAP : « Test VMA » ! Ça va faire vmmmmaaaaaaaa!!!

Lieu : Stade Ladoumègue de Caucriauville.

Horaire : 18h30 (horaire habituel d'entraînement).

Programme :

- Echauffement collectif facultatif : bizarre !!! Mais rassurez-vous, il y aura de quoi monter en température avant d'atteindre des vitesses supersoniques !
- **Les réjouissances !!!**
 - **Le protocole sera précisé sur place mais voici déjà :**
 - **Une piste : le tartan habituel de 400m !**
 - **Quelques pistes :**
 - Il faudra courir le plus longtemps possible malgré la vitesse croissante !
 - Vous entendrez bip-bip ! Mais non, pas Bip-Bip le Coyote, mais le bip-bip de **Philippe**, aux commandes avec son sifflet et son porte-voix !!!
 - Y aura-t-il une **épreuve surprise** !!! Surprise !!!
 - **Ça veut dire quoi vmmmmaaaaaa** ??? C'est le bruit produit par vos corps d'athlètes lorsqu'ils fendront l'air. C'est le mur du son du triathlète !!! C'est aussi votre **vitesse maximale aérobie** !

Bon à savoir :

- Possibilité d'utiliser des **pointes d'athlé** ; **chaussures légères** conseillées.
- **Pas de classement** : c'est une épreuve bonus qui rapporte des points de participation (20 pts).
- **Un petit remontant pour finir** ? A voir !!!

Le test vmmmmaaaaaaaa devrait bien réchauffer tout le monde ! Bah oui, à la fin, c'est à donfff !!!

Le lieu de vos records !

