

Challenge Hivernal 2019-2020.

2nde manche : **jeudi 19 décembre** :

« **La Climb Banana** » : **Course-à-pied !!!**

Lieu :

- Rendez-vous habituel à la piste du stade Ladoumègue de Caucriauville.

Horaire :

- **18h30-20h.** (horaire habituel d'entraînement).

Programme (ouvert aux Z'amis sportifs non licenciés chez nous):

- **Epreuve surprise** :
 - Bah oui, il faut bien rigoler un peu !!!
 - Attention aux peaux de banane, ça glisse !!!
- **Echauffement** : environ 15-20'.
 - Footing cool.
 - Puis, repérage du circuit :
 - Montée en cardiaque (accélération progressives) pour chauffer le moteur et la mécanique !
- **L'« épreuve » ?**
 - Tenue secrète jusqu'au jour J, jusqu'à l'heure H !!!
 - Départ Chrono par salve de deux (bang-bang) !
- **Une seule règle** : « *Ne pas s'épargner, tout donner ... mais garder la banane* » !!!
- **Retour au calme** : Petit footing de régénération ... musculaire !
- **Pot final** : Si le temps le permet, vous aurez bien mérité un petit remontant ou ... un jus de banane !!!

Bon à savoir :

- Epreuve en ligne très courte (environ 200m). Mais ... qui dit très court dit ... « ultra-méga intense et même plus encore » !!!
- Les cuissots vont brûler, le palpitant va dépasser la zone rouge !!!
- Il n'est pas autorisé de tomber dans les pommes ! Normal, c'est une **Banana Cup** !!!

Comme l'américain Melvin Nyairo qui a battu le record du monde du semi-marathon déguisé en fruit (1h15'35), seras-tu capable d'établir le record de la **Climb Banana** ???

