

DEFI DE MARS DES AGILES



La Covid est toujours là, et vous êtes nombreux à avoir du mal à trouver des sources de motivations pour effectuer des séances dures et éprouvantes. Aussi face à la demande de certains, j'ai décidé de ne pas faire de plans pour ce mois de mars, mais de comptabiliser toutes vos sorties pour, ensemble, se dépasser.

Voici les objectifs pour le mois :

- Kilométrage total : 4000km
- Dénivelé Total : 20 000m D+

Cela vous obligera à faire des sorties longues et en montagne...Idéal avant d'attaquer un cycle de vitesse...

Rien de plus simple : A chaque sortie, même courte, vous remplirez ce formulaire :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScq63xqiT_U-D-I_Aqjr4I_o6qdIBX4radMpd3VMYSbzDSvaULQ/viewform?usp=sf_link

Je m'occuperai de faire la synthèse !

Pour mener à bien cet objectif, nous avons besoin de vous tous ! Alors je compte sur vous pour jouer le jeu !!

A VOS BASKETS !!!