

CONFINEMENT COVID '19

ENTRAINEMENT EXTÉRIEUR #1

MONT TOURBILLON, LAC BEAUPORT

Version normale - Parcours 1 (environ 35 minutes de jogging, 45 minutes combinés (marche et jogging) ou 60 minutes de marche)

1. À droite (**face à la pancarte du Mont Tourbillon**) sur la Montée du Golf
2. À gauche, Chemin des Granites
3. À gauche Chemin de la Passerelle
4. Demi tour à la fin du Chemin du Moulin, revenir sur le Chemin de la Passerelle jusqu'à l'intersection du Chemin des Granites
5. À gauche sur le Chemin des Granites jusqu'à l'intersection de la Montée du Parc.
6. À droite sur la Montée du Parc, descendre jusqu'en bas
7. À droite à la Montée du Golf (c'est le chemin du retour jusqu'au haut du Mont Tourbillon)
8. Arrivée au MONT TOURBILLON

Version abrégée - Parcours 2 (environ 25 minutes de jogging, 35 minutes combinés marche et jogging ou 45 minutes de marche)

1. À droite (**face à la pancarte du Mont Tourbillon**) sur la Montée du Golf
2. À gauche, Chemin des Granites jusqu'à l'intersection de la Montée du Parc
3. À droite sur la Montée du Parc, descendre jusqu'en bas
4. À droite à la Montée du Golf (c'est le chemin du retour jusqu'au Mont Tourbillon)
5. Arrivée au MONT TOURBILLON

Version abrégée - Parcours 3 (environ 20 minutes de jogging, 30 minutes combinés marche et jogging ou 40 minutes de marche)

1. À droite (**face à la pancarte du Mont Tourbillon**) sur la Montée du Golf
2. À gauche, Chemin des Granites
3. À gauche Chemin de la Passerelle
4. Demi tour à la fin du Chemin du Moulin, revenir sur le Chemin de la Passerelle à l'intersection du Chemin des Granites
5. À droite sur le chemin des Granites
6. À droite sur la Montée du Golf
7. Arrivée au Mont Tourbillon

**Des niveaux de difficulté variés pour tous: débutants,
Intermédiaires et avancés
Écoutez votre corps et faites le à votre RYTHME !
Entraînements variés: à la marche, en jogging, en intervalle et
ou en intensité
C'EST À VOUS DE CHOISIR VOTRE NIVEAU !**

Bon entrainement À TOUS !

Spécialiste Biathlon, Entraîneure Niveau IV, PNCE
Lise Le Guellec, liseleguellec@gmail.com