

Idées de parcours d'entrainement

Cette rubrique a pour but de vous proposer des parcours d'entrainement qui nous paraissent intéressants, afin de sortir un peu de vos circuits habituels. Cette première série de sept, nous les devons à Fred Darin, qui en publie régulièrement dans "Running Mag", mensuel de la course à pied bien connu des coureurs de la région toulousaine, et que nous remercions vivement. D'autres suivront bientôt.

1. Circuit de Mons : 18,1 km, dénivelé 263 m : [texte](#) - [fiche](#)
[circuit](#)
2. Circuit de Gaure N° 1 : 9,4 km, dénivelé 141 m : [fiche](#)
[circuit](#)
3. Circuit de Gaure N° 2 : 16,1 km, dénivelé 230 m : [fiche](#)
[circuit](#)
4. Circuit du Ramel : 23 km, dénivelé 405 m : [texte](#) [avec](#)
[photos](#) - [fiche](#)
[circuit](#)
5. Circuit de Saussens : 12 km, dénivelé 261 m : [texte](#)
[avec photo](#) - [fic](#)
[he](#) [circuit](#)
6. Circuit de St Léon : 18,9 km, dénivelé 297 m : [texte](#)
[avec photos](#) - [fi](#)
[che](#) [circuit](#)
7. Circuit de Roquesérière : 14,3 km, dénivelé 294 m : [photo](#) - [fic](#)
[he](#) [circuit](#)
8. Circuit de Lanta : 15,3 km, dénivelé 234 m : - [fiche](#)
[circuit](#)
9. Circuit de Lanta : 12,1 km, dénivelé 234 m : - [fiche](#)
[circuit](#)