Sortie de 20 km...2h58... nouvelle perf ^^

Posté par: BoGosseBoy
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonsoir, ami(e)s marcheurs

Je suis allé faire un test sur 20km, et je suis passé sous la barre de 3h sur la distance avec 2h58 ^^. Dire qu'avec 34kg de plus, j'étais à 4h30 :) Sur le parcours qui est plat, je reste en moyenne entre 8 et 9min au kilomètre, comme c'est sur un parcours marqué tous les 100m pour le marathon , c'est assez facile à suivre ... pas de fatigue ni de baisse de rythme au 20ieme kilomètre... je pense que je suis prêt pour passer sur des distances plus longues type marathon ... je vais donc me focaliser à trouver une sortie sur cette distance pour ce mois-ci. Quelqu'un a un bon plan dans la région de la Basse-Normandie ?

Bizz all BGB