



SECTION RUNNING/TRAIL



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----------------------|----------------------|--|----------------------|--|--------|---|
| 18H30-20H00 | 12h15-13h45 | 18h15-20h00 | 12h15-13h45 | 18h15-20h00 | | 10h00 |
| Stade Georges Hébert | Stade Georges Hébert | Stade Georges Hébert ou Parc Champagne (selon la saison) | Stade Georges Hébert | Stade Georges Hébert ou Parc Champagne (selon la saison) | | Sablrière de Chalons sur Vesle ou Coulée verte ou Parc de Champagne (salon la saison) |

Groupe de Jean-Luc GENTILHOMME

HORAIRES

Mardi 18h15-20h00

Jeudi 18h15-20h00

Lieu de pratique : Stade Georges Hébert.

Dimanche horaires et lieux variables.

Plus des sessions de renforcement musculaire de 8 semaines programmées 2 fois dans l'année le **Mercredi** de 18h15 à 20h00 au stade Georges Hébert.

Organisé sous forme d'entraînement de groupe, notre encadrement préconise une pratique régulière, adaptée, progressive et sécurisée (Diagnoform, test VMA, spécifique, Fartleck).

Nos coachs Running/Trail vous conseillent et vous orientent en vue des objectifs fixés tout au long de la saison : 10 Km, 20 Km, semi marathon, marathon, Trail, Ultra trail, 100km... Les entraînements de la section Running/Trail sont aussi ouverts aux athlètes débutants ou joggeurs.

Comme chaque année notre section organise un déplacement pour un grand marathon et/ou un grand Trail pour lequel un accompagnement et un suivi préparatoire sont mis en place.