

RUNNING/TRAIL/
ACCOMPAGNEMENT RUNNING
A Partir de CADETS (U18)
(Nés en 2005 et avant)



Reims

Athlé-Fit

Le lundi soir au Stade Georges Hébert : (1)
• **18h30 à 20h00**

Spécifiques et VMA

Le mardi midi au Stade Georges Hébert : (2) et (3)
• **12h15 à 13h45**

Le mercredi soir au Stade Georges Hébert
ou au Parc de Champagne : (2) et (3)
• **18h15 à 20h00**

Le jeudi midi au Stade Georges Hébert : (2) et (3)
• **12h15 à 13h45**

Le vendredi soir au Stade Georges Hébert
ou au Parc de Champagne : (2) et (3)
• **18h15 à 20h00**

Endurance Fondamentale et Fartleck

Le dimanche matin (horaires et lieux variable) (4) (5)

• Respect des consignes sanitaires en vigueur

- (1) : Athlé fit : Renforcer de façon équilibré et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques à la course (évite les blessures).
- (2) : Les séances spécifiques : Permettre au coureur de devenir plus efficace et donc plus performant à l'allure visée sur la distance le jour de la course.
- (3) : Séance VMA : Séances d'entraînement durant laquelle le système aérobie sera sollicité à son niveau maximal.
- (4) : Séances et footing en endurance fondamentale. Elles contribuent à un développement harmonieux de l'ensemble aérobie.
- (5) : Fartleck : Séances en nature durant lesquelles le coureur « s'amuse » à varier les allures de course et la durée des efforts au gré de ses envies et des sensations.

RUNNING/TRAIL/
ACCOMPAGNEMENT RUNNING
A Partir de CADETS (U18)
(Nés en 2005 et avant)



Trail - Trail Long
Groupe de Fabrice MAGLIERI

Le mardi soir à Reims au Stade Georges Hébert

• **18h15 à 20h00**

Le jeudi soir à Reims au Stade Georges Hébert

• **18h15 à 20h00**

Samedi entraînement croisé en dehors du stade

Le dimanche (horaires et lieux variables)

Section Witry-Lès-Reims

Le mercredi soir au Stade Jean Boucton :

• **18h45 à 20h00**

Le vendredi soir au Stade Jean Boucton :

• **18h45 à 20h00**

• Respect des consignes sanitaires en vigueur