

Groupe Adultes Course à Pied

2 groupes entraînés par 3 entraîneurs et 6 adjoint(e)s

Groupe Trail

Mardi avec Marylise
de 18h30 à 20h

Vendredi avec David
de 19h à 20h30

Assistés de Bruno et Yves

Echauffement

PPS (Préparation Physique Spécifique)

Fractionnés et exercices en forêt sur
terrain plat ou vallonné

Renforcement tout public

y compris Marche Nordique

Mercredi de 18h30 à 20h
avec Stéphane assisté d'Elodie
Echauffement footing
PPG, VMA Courte

HIIT

Mercredi à 18h30
selon planning (WhatsApp)
avec Delphine et Jeanne
Cardio, Muscu, gainage...

Groupe Piste / Route

Mardi avec David
de 18h30 à 20h
Vendredi avec Stéphane
de 19h à 20h30
Assistés de Jérôme

Echauffement

Fractionnés et exercices sur bitume ou piste
Educatifs, VMA courte, seuil, endurance

4 courses subventionnées

- 3 Courses Nature
- Semi-marathon

Objectifs de compétitions

- Saison de Cross
- Challenge de l'Essonne
- Route : du 5 km au Marathon
- Trail : Courses Nature à l'Ultra

Groupe Adultes Course à Pied



Regroupements

Sur proposition des athlètes

- Footings / Sorties du dimanche
- Sorties vélo
- Week-end choc

Regroupements festifs

- Communication Groupes Whats'App
- Soirée de Noël / Galette des Rois
- Fête du Club
- Célébrations de podiums / performances