

Objectif

Soumis par Coach Running
31-12-2007
Dernière mise à jour : 26-01-2014

L'objectif est de proposer aux coureurs une structure orientée épreuves sur route telles que les challenges, les semi et marathons ainsi que les trails. Vous trouverez une planification spécifique répondant à vos besoins. Actuellement, nous encadrons plus de 50 athlètes de tous niveaux.

La planification est basée sur le qualitatif plus que sur le quantitatif, à base de vma, PPG, PPS, spécifique.

Nous vous proposons :

- Entraînement sur piste adapté aux coureurs sur route
- Programme d'entraînement personnalisé sur 3,6 ou 9 mois
- Encadrement de groupe avec objectif (marathon, trail)
- Conseils et corrections techniques
- Test VMA et analyse des résultats