

Entraînement Course à Pied CCR92

Saison 2024/2025

Mardi - Mercredi - Jeudi

- 18h30 - 20h00
 - Stade Guy Mocquet - Chatillon

Samedi matin

- 10h30
 - Bois de Clamart - Rond Point de l'anémomètre
 - L'horaire et le lieu de rendez-vous peuvent être modifiés selon la séance prévue ou la météo

Dimanche matin

- 9h45 - Départ 10h00 (Durée 1h15/1h30) - Sortie longue
 - Bois de Clamart - Rond Point de l'anémomètre

"COURSE SUR ROUTE"



Vous êtes dans une optique "COURSE SUR ROUTE" (10 km, semi, marathon), nous vous conseillons :

- Mardi et Jeudi : Séance spécifique - Vma, allure spécifique (10 km, semi, marathon ...)
- Mercredi et Samedi : Endurance fondamentale
- Dimanche : Sortie longue

"TRAIL"



Vous êtes dans une optique "TRAIL", nous vous conseillons :

- Mercredi, Samedi : Séance spécifique Trail (mercredi au stade, samedi au bois)
- Mardi et Jeudi : Endurance Fondamentale
- Dimanche : Sortie longue

"ATHLE SANTE"



Vous êtes dans une optique "ATHLE SANTE", nous vous conseillons de croiser course et marche nordique :

- Mercredi : Séance course à pied au stade
- Samedi : Séance marche nordique
- Dimanche : Sortie longue au choix (course à pied ou marche nordique)

Prix unique : 100€ l'année

Les coureurs peuvent changer leur pratique en cours de saison et passer d'une préparation course sur route à trail sans aucun soucis.

