

**RUNNING/TRAIL/**  
**ACCOMPAGNEMENT RUNNING**  
**A Partir de CADETS (U18)**  
**(Nés en 2007 et avant)**



**Reims**

**Athlé-Fit**

**Spécifiques et VMA**

Le mardi midi au Stade Georges Hébert : (1) et (2)

• **12h15 à 13h45**

Le mercredi soir au Stade Georges Hébert  
ou au Parc de Champagne : (1) et (2)

• **18h15 à 20h00**

Le jeudi midi au Stade Georges Hébert : (1) et (2)

• **12h15 à 13h45**

Le vendredi soir au Stade Georges Hébert  
ou au Parc de Champagne : (1) et (2)

• **18h15 à 20h00**

**Endurance Fondamentale et Fartleck**

Le dimanche matin (horaires et lieux variable) (3) (4)

• Respect des consignes sanitaires en vigueur

(1) : 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.

(2) : Séance VMA : Séances d'entraînement durant laquelle le système aérobie sera sollicité à son niveau maximal.  
(3) : Séances et footing en endurance fondamentale. Elles contribuent à un développement harmonieux de l'ensemble aérobie.

(4) : 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 2007 et avant)**



**Groupe de Jean-Luc  
GENTILHOMME**

Le mardi soir à Reims au Stade Georges Hébert

• **18h15 à 20h00**

Le jeudi soir à Reims au Stade Georges Hébert

• **18h15 à 20h00**

**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

