

Entraînement course à pied

Écrit par BILLET Eric

Mercredi, 30 Décembre 2009 22:21

Les entraînements ont lieu pendant l'année scolaire au stade d'Yvremont d'Olivet et se font sur la piste d'athlétisme et pendant les grandes vacances



au domaine du Donjon. Ces entraînements sont encadrés par trois entraîneurs : Philippe Dauphin, Anne Languille et Eric Billet .

Ils ont lieu :

- mercredi 18-20h : fractionné court sur piste avec échauffement, récupération, étirements.
- vendredi 18-20h : fractionné long (500 à 2000m) ou sortie collective sur route ou chemin avec échauffement et récupération.
- dimanche à partir de 9h30 au Domaine du Donjon ou autre lieu selon disponibilité de chacun, sortie collective sur route ou chemin.

2 à 3 fois par an, nous réalisons un test Vameval pour évaluer chaque sportif et l'aider à progresser tout au long de l'année et surtout se faire plaisir.