



William PETIT

**Rdv dans le hall
Centre Sportif Jean Talbot**

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Développer les compétences nécessaires à l'autonomie et au progrès par la pratique de la course à pied dans un souci d'entretien ou de performance

- Principes généraux de la physiologie de l'effort
- Méthodes de développement des qualités physiques liées aux efforts de la course à pied (aérobie - anaérobie)

(Mise en place de groupes de niveau)

Mise en œuvre de séances d'entraînements individualisés

NB : possibilité de préparation aux courses de route