

Club de course à pied

Cours théorique

Mercredi 11 septembre 2019 à 17h30.

Lieu : 28 rue du centre civique à Carleton-sur-mer

Durée : 2 heures

Entraînements

Semaine du 18 septembre au 30 novembre 2019

Lieu de rassemblement : Parc Germain Deslauriers de Carleton-sur-mer

Horaire de la session automne	
Entraînement par intervalles avec entraîneur (niveau initiation)	Mardi 17h30*
Entraînement par intervalles avec entraîneur (niveau 1 à 4)	Mercredi 17h30*
Longue sortie en groupe <u>sans</u> entraîneur	Dimanche 9h*

*Les cours sont annulés lors d'orage (éclairs) et de tempête de neige.

Niveaux	Km maximum par semaine	Entraînement de courte et de moyenne durée	Entraînement de longue durée	Objectifs	Conditions requises
Initiation*	5 km	6 à 15 min	15 à 30 min	débuter ou reprendre la course pied	Aucune
Niveau 1	< 40km	De 15 à 30 min	De 30 à 45 min	5 à 10 km	être capable de courir 15 minutes de façon continue, 3x/semaine
Niveau 2	40 à 70 km	De 25 à 60 min	De 60 à 110 min	10 à 21 km	être capable de courir 30 minutes de façon continue, 3x/semaine
Niveau 3	70 à 100 km	De 30 à 80 min	De 80 à 150 min	21 à 42 km	être capable de courir 40 minutes de façon continue, 3 à 4x/semaine

Coût :

Cours théorique et entraînements : adultes : 100\$ étudiants : 75\$(preuve nécessaire)

Cours théorique seulement : 15\$

1 séance pratique : 10\$

Payable en argent ou par chèque lors du cours théorique

Informations et inscription :

Marie-France Perrée

Intervenante sportive certifiée par la Clinique du coureur

418-364-7260

Mfrance.p@hotmail.com

www.facebook.com/entrainementmfp/