

Cycle **RUNNING**

Hiver 2019/2020

Parce qu'il n'est pas toujours facile de garder une activité cycliste en période hivernale, JEGOU SPORT Training en plus des entraînements vélo, vous propose en complément d'activité, en venant courir chaque Mardi soir de 19h à 20h

JEGOU SPORT
Training

Double objectifs

Pas toujours facile de résister à l'oisiveté et à l'inactivité quand les conditions climatiques ne vous incitent pas à faire du sport. Mais en participant à ce cycle RUNNING vous pourrez:

*** Garder une activité, facile à mettre en place**

L'activité « course à pied » présente l'avantage, par rapport à l'activité cycliste, d'être beaucoup moins chronophage, et surtout de pouvoir se pratiquer en nocturne à une période où les conditions environnementales ne sont pas toujours agréables pour les cyclistes.

*** Maintenir une condition physique**

Profiter d'une dynamique de groupe pour développer vos capacités cardiovasculaires, tout en maîtrisant votre condition physique.



Pour cela, je vous propose de courir **chaque Mardi soir** du 5 Novembre 2019 au 11 Février 2020 de **19h00 à 20h00**. 2 microcycles décomposeront ce bloc Running:

- PPG et tonicité Novembre à mi-Décembre
- VMA en mi-Décembre à début Février

Dans chaque microcycle je vous proposerai une ou plusieurs manifestations communes (à votre convenance) afin de mieux se projeter et de créer une émulation à l'intérieur ce groupe running

TARIF
90€ pour les 15 séances
Du 5/11/19 au 11/02/20

Inscription

Nom : _____ VMA connue: _____
Prénom : _____ @ : _____
N° de Téléphone : _____
Date de naissance : _____
Personne à prévenir en cas d'accident : _____
N° de Téléphone de la personne à prévenir : _____

Aptitude physique :

- un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la CàP » ou une copie de licence à une fédération d'endurance (FFC, FFGT, UFOLEP, FFTri...).

