

COOL ! Préparer les 10km de Reims

La section course à pieds du club vous propose un programme spécifique débutant pour vous préparer à participer au 10 km de Reims.

Au début marche et trot en alternance pour arriver à courir cette distance de manière continue le jour J



Les entraînements :

Ils débuteront début septembre au complexe René TYS le mardi et le jeudi de 18h15 à 19h30 Ils se termineront le jour de la course fin octobre.



Responsable du programme

Yves NICLOT
06 86 31 49 70

Entraîneur FFA 3ème niveau (de l'entraînement de base au marathon)

N'hésitez pas à me
demander des renseignements

Tarif : 15 € incluant un T-Shirt