

COSE

Club Olympique
SUD ESSONNE



Running Forme/Santé

Nous vous
proposons en
fonction de vos
attentes :

Jogging santé
Renforcement
musculaire
Travail de la
foulée
Apprentissage
de la course en
continu

Que vous souhaitiez courir pour votre bien-être,
améliorer votre condition physique ou tout
simplement pour votre plaisir, venez pratiquer avec
nous la course à pied loisir/forme/santé

Ouvert à tous les adultes,
l'entraînement s'articule autour
de 3 propositions:

Initiation: démarrer ou
reprendre une activité physique
et sportive, être bien
accompagné en toute sécurité

Plaisir : recherche de bien-être,
de satisfaction, amélioration de
la santé et le plaisir de courir en
groupe.

Progrès: améliorer sa course à
pied au fil des séances,
progresser, développer ses
capacités physiques

La discipline running forme/santé
est destinée à tout ceux et celles
qui souhaitent commencer ou
reprendre la course. Elle est
destinée aux débutants ou à ceux
et celles qui veulent courir pour le
plaisir sans but de performances
mais plutôt de progrès.

Est recherché : l'amélioration
progressive des qualités
physiques et athlétiques de
chacun en étant guidé au mieux
tout au long de l'année. Pour ce
faire, nous vous proposons des
séances de renforcement
musculaire, étirement, jogging,
travail spécifique de la foulée,
sortie running sur plusieurs
kilomètres etc,...

2 à 3 entraînements :

Lundi soir: Stade de Cerny – 19h00-20h30 – échauffement + Préparation
Physique Générale (renforcement musculaire) + étirements
Séance débutant

Vendredi soir: Stade de Cerny ou lieu à déterminer à proximité – 19h00-
20h30 – Loisir/entretien – Jogging / travail spécifique

Dimanche matin (au cours de l'année, en fonction de la progression):
Sortie en chemin supérieure à 10 km

Contacts entraîneurs:

Laurent Orlich 06 17 36 30 03 laurent.orlich@gmail.com
Flora Pénichou 06 48 77 84 65 florap093@yahoo.fr