Athlétisme

Endurance & Demi-fond

**Descriptif général du sport**

Ensemble des courses à pieds du 800 mètres à la préparation du marathon (1500, 3000, 5000, 10000 mètres, …). Cette activité nécessite des capacités physiques aiguisées, surtout au niveau cardiaque et respiratoire.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte

**Objectifs/Contenu**

Etre capable de soutenir un effort selon différentes intensités et différentes durées.

Séances de footing, de fartleck, de fractionné.

Les entrainements ont lieu sur piste, au Parc Montsouris où à la Cité Universitaire.

**Tenue/Matériel**

Coupe vent, survêtement, chaussures running.

En cas de froid prévoir collants, bonnet, gants.

Affaires de rechange

Un chronomètre, une bouteille d’eau.