Running

**Descriptif général du sport**

Ensemble des courses à pieds de fond (du 5k au semi-marathon et trail court). Cette activité nécessite des capacités physiques aiguisées, surtout au niveau cardiaque et respiratoire.

**Niveau du cours**

Tous niveaux (sauf débutant), mixte : être capable de maintenir un effort de 20min à une allure entre 5’/km et 5’30/km.

**Objectifs/Contenu**

Être 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 Jardin du Luxembourg, au Parc Montsouris ou à la Cité Universitaire.

Préparation aux compétitions FFSU : cross-country, championnat de France 10km, etc.

**Tenue/Matériel**

Coupe-vent, survêtement, chaussures running.

En cas de froid prévoir collants, bonnet, gants.

Montre avec chronomètre.

Affaires de rechange

Bouteille d’eau.