



Course à pied - Initiation

Description	Envie de vous mettre à la course à pied ? Ce programme sur plusieurs semaines, vous propose une combinaison d'exercices de respiration, de renforcement musculaire et d'endurance. En alternant des séquences de marche et de course, vous serez apte, à l'issue de ce cours de courir à votre rythme, sans être épuisé. Un moyen de vous permettre d'améliorer votre condition physique et de booster votre système immunitaire.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Théorie de base sur l'entraînement• Echauffement• Entraînement fractionné (alternance de phases intensives et de de phases de récupération) dans le but d'améliorer l'endurance• Séquences progressives de marche et de course dans le but de toujours réussir à parler• Adopter une respiration adaptée à la course• Connaître sa FCM (fréquence cardiaque maximum), la VMA (vitesse maximale aérobie)• Exercices de gainage/renforcement musculaire• Etirements
Prérequis	Etre en bonne santé
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre la bonne technique pour la course à pied• Connaître la respiration adaptée à ce sport• Prendre du plaisir à courir seul ou en groupe• Améliorer sa condition physique• Théorie sur l'alimentation du sportif amateur d'endurance• Savoir choisir une tenue adaptée
Date	sur demande / D_61035
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

