Préparation course longue

**Descriptif général du sport**

Entrainement spécifique à la course de longue durée.

**Niveau du cours**

Tous Niveaux

**Objectifs/Contenu**

Préparation aux courses (10km, semi, marathon..)

Tests de VMA, Travail aérobie, Travail continue et fractionné

**Tenue/Matériel**

Chaussures pour la course à pied