



## **PREPARATION PHYSIQUE**

### **SEANCE ENTRAINEMENT**

#### **COMPOSITION**

- Un échauffement
- Une partie principale selon thème de la séance (endurance ou vitesse)
- Renforcement musculaire
- Etirements
- Récupération

#### **DUREE**

- Entre 40' et 1h15 en fonction du type de séance

#### **MATERIEL**

- Tenue vestimentaire adaptée aux conditions climatiques
- Chaussure de running et/ou crampons
- Drapeaux pour les assistants
- Montre chrono ou cardiofréquence-mètre
- Bouteille d'eau