

>> PROGRAMMES DE COURSES:

21.1 KM :

1. Mon premier demi-marathon :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357076/programme_5.pdf
2. 21.1 en moins de 2h00 :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357075/programme_6.pdf
3. 21.1 en moins de 1h30 :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357077/programme_7.pdf

10 KM :

1. Mon premier 10 KM :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357074/programme_8.pdf
2. 10 KM en moins de 55 minutes :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357084/programme_9.pdf

5 KM:

1. Mon premier 5 KM :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357070/programme_10.pdf
2. 5 KM en moins de 25 minutes :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1357072/programme_11.pdf

1 KM :

Programme pour enfants avec des intervalles lièvre et tortue.

1. Moins de 5 ans sur 4 semaines :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/2273293/programme_enfants_4_semaines.pdf
2. Plus de 5 ans sur 8 semaines :
https://az675379.vo.msecnd.net/media/1796667/programme_enfants_8_semaines_approb.pdf

