

TYPE 3 : Coureur à objectif compétition

PROFIL	PRATIQUE
<u>Condition physique:</u>	<u>Entraînement:</u>
Moyenne à bonne	3 à 6 sorties régulières par semaine suivant un plan d'entraînement
Attention particulière sur l'entretien de son corps nourriture ciblée	Avec objectif
Surveillance du poids corporel	Doit être suivi par un entraîneur
Pratique parfois des étirements	Pratique les étirements
	Travaille équilibré : vitesse spécifique : VMA et les sorties longues
	Pratique les étirements et la préparation physique
<u>Motivation:</u>	<u>Compétition :</u>
Atteindre son meilleur niveau	2 par mois en saison
La compétition devient une fin en soi. Le plaisir se transpose	
Dans la réalisation de l'objectif	
Recherche de la convivialité des courses sur route	
<u>Connaissances :</u>	
Diverses	
Lecture d'ouvrages et de revues difficilement assimilables car	
Pas toujours adaptés.	
Difficultés à avoir une vue synthétique.	
EVALUATION :	
ACCESSION A DES PERFORMANCES DE NIVEAU NATIONAL	
(Qualification au championnat de France seniors)	