

COUREUR GROUPE FRANCE TYPE 5

PROFIL	PRATIQUE
<u>Condition physique:</u>	<u>Entraînement:</u>
Top de sa forme	Intensif et établi à partir d'un plan d'entraînement déterminé pour un objectif
Pratique les étirements, les exercices de préparation physique	pour un objectif bien identifié
Suivi médical régulier avec tests physiologique et bilans de santé	Pratique biquotidienne régulière (10 à 14 entraînements par semaines
S'astreint à des technique de récupération massage, relaxation	Parfois aménagements professionnels
Sophrologie	Pratique les étirements et la préparation physique
<u>Motivation:</u>	<u>Compétition :</u>
Accéder à son meilleur niveau, Podium et records nationaux	Ciblées sur objectifs internationaux
Sélection internationales	
<u>Connaissances :</u>	
Voir TYPE 3	