

COUREUR A OBJECTIF DE NIVEAU NATIONAL TYPE 4

PROFIL	PRATIQUE
<u>Condition physique:</u>	<u>Entraînement:</u>
Bonne VOIR TYPE 3	6 à 10 sorties régulières par semaine. Plan d'entraînement personnalisé Avec des objectifs ciblés
	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
<u>Connaissances :</u>	
Voir TYPE 3	
<u>EVALUATION :</u>	
Etre susceptible d'obtenir une sélection en équipe de France (groupe France)	