

L'objectif du créneau « FRACTIONNE et EDUCATIFS » du mercredi qui pourra grouper les débutants de « FRANCIS » les fonceurs de « JEAN-MARIE » et tous ceux qui voudraient revoir et « retoucher » leur technique de course tout en améliorant leur condition physique. Exercices qui devraient être pratiqués au moins une fois par semaine tout au long de l'année.

Comme dans de nombreuses disciplines, la technique est un facteur déterminant de la performance. Ainsi plus vous serez technique, plus vous réduirez la dépense énergétique pour une performance donnée, que vous pourrez tenir plus longtemps.

Cette économie est encore plus importante sur les longues distances. Réaliser des séances techniques aura pour objectif d'éduquer et d'améliorer votre technique de course, ou corriger une défaillance bien précise, en optimisant l'élasticité de vos muscles et tendons.