

AVEC LA TEAM RUNNING GENEVA

COURSE SUR PISTE

LUNDI 18H30 - 19H30

LIEU : CENTRE SPORTIF DES EVAUX

DOUBLE OBJECTIF :

- 1) PREPARER un 10km, un semi-Marathon,
ou un Trail de 10, 20, 30 KM**
- 2) AMELIORER sa vitesse de course**

- **Améliorer sa VMA.**
- **Test VMA sur piste.**
- **12 semaines, séance d'1 heure (CHF 170.—) (soit CHF 14.00 / la séance) rabais pour la team Ecotrail GE**
- **Préavis : pouvoir courir facilement 45mn à 1 heure.**



**RUNNING
GENEVA** 

Out of the way