

TRAIL A L'AATAC

A l'AATAC, la pratique du **Trail** aura sa place avec la possibilité de se préparer avec un coach diplômé sur Alès et Salindres. Au programme, tous les aspects de la préparation du **coureur** (préparation physique, travail de foulée, développement de la VMA) mais aussi du **Traileur** ou de la **Traileuse** (travail de renforcement en côtes et de de l'appréhension de la descente, sortie longue ...).

Afin d'organiser l'ensemble de ces aspects de l'entraînement, un programme spécifique sera proposée pour le **groupe Trail** en fonction des distances préparées.

Une sortie en nature du **groupe Trail** sera organisée tous les Dimanches à partir du mois d'Octobre et pour celles et ceux qui en redemandent, une organisation **RDV TRAIL** sera mise en place pour faciliter le covoiturage et le partage des sorties.

Nous vous donnons rendez vous dès à présent sur notre page facebook et notre site internet (8 Septembre 2018) : www.aatac.fr

TARIF Licence : 120 euros

Pour toutes informations : 06.33.37.91.57



ROUTE & CHEMIN A L'AATAC

A l'AATAC, la pratique de la route et de la course nature hors trail aura sa place avec la possibilité de se préparer avec un coach diplômé sur Alès et Salindres. Au programme, tous les aspects de la préparation du **coureur** (préparation physique, travail de foulée, développement de la VMA)

Afin d'organiser l'ensemble de ces aspects de l'entraînement, un programme spécifique sera proposée pour le **groupe Route et Chemin** en fonction des distances préparées et du calendrier retenu.

Une sortie en nature du **groupe Route et Chemin** sera organisée tous les Dimanches à partir du mois d'Octobre et pour celles et ceux qui en redemandent, une organisation **RDV Route et Chemin** sera mise en place pour faciliter le covoiturage et le partage des sorties.

Nous vous donnons rendez vous dès à présent sur notre page facebook et notre site internet (8 Septembre 2018) : www.aatac.fr

TARIF Licence : 120 euros

Pour toutes informations : 06.33.37.91.57



TESTER SA VMA AVEC L'AATAC

8 OCTOBRE 2018 - ALES



VMA ? Quésaco ?

Acronyme de Vitesse Maximale Aérobie, la **VMA** s'évalue en employant des techniques plus ou moins sophistiquées. Elle permet, pour résumer, de déterminer la puissance d'un moteur, c'est-à-dire les qualités cardiovasculaires d'un coureur

Plus un athlète est capable de consommer une quantité importante d'oxygène (calculée scientifiquement en litres / minute), plus sa **VMA** est importante et plus ses qualités sportives seront grandes.

Il est capital de connaître sa **VMA** pour fixer de manière précise les vitesses à respecter lors des différentes séances d'entraînement et d'établir en compétition des objectifs chronométriques en cohérence avec son niveau.

3 TESTS VMA sont programmés pour les groupes Loisir, Route & Chemin, Trail, Cross & Piste sur la saison 2018/2019. Ils permettront notamment d'évaluer votre progression et d'actualiser vos allures d'entraînement.

