



VIE DU CLUB

Challenge sportif

+16ans



Comment garder la motivation chez Les Flammes ?

1. Fixez-vous un objectif sur 4 semaines pour garder un rythme sportif.
2. Choisissez votre distance entre 3 à 5 km. Repérer votre parcours pour faire votre challenge.*
3. Le Challenge étant de parcourir cette distance le plus rapidement possible à la fin des 4 semaines.
4. Programmer vos séances sur 4 semaines, les entraîneurs du club vous donneront des conseils / séances ou contactez-les !
5. Faites votre challenge dans la semaine du 7 au 13 décembre.
6. Faites-nous part de vos résultats, distances, bilans... ;) Durant vos 4 semaines, envoyez-nous vos photos lors des séances, selfies, posture renfo muscu, nous partagerons vos photos sur les réseaux sociaux.

***Merci de Respecter les règles gouvernementales :**

- Courir dans un périmètre d'1 km, d'une durée d'1h, en solo !
- Se Munir de son attestation de déplacement dérogatoire

Retrouvez des séances renfo muscu Story Insta

ATHLÉ
ATHLÉTISME RENFO MUSCULAIRES



INFORMATIONS www.lfa-chamalieres.fr / lfachamalieres@gmail.com

06 98 42 74 35