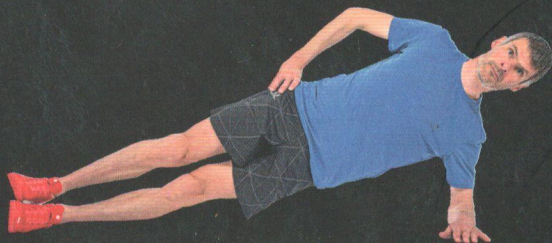


15

MINUTES/JOUR

- sans matériel
- accessible à tous
- ludique



# FITRUN CHALLENGE

# 100

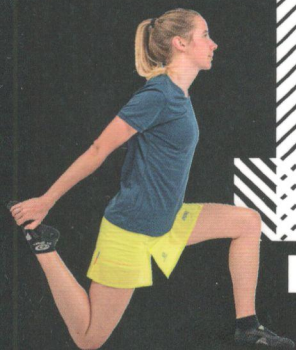
# JOURS

## LE RENFO TRAIL POUR TOUS LES COUREURS

**Christophe Malardé**

**Diego Alarcon**

 **TURBULENCES**EDITIONS



# FITRUN CHALLENGE

# 100 JOURS

**Pratiquez le programme idéal de renforcement pour compléter et progresser dans votre pratique de la course à pied : du travail de renforcement global, mais aussi des ateliers spécifiques pour améliorer votre foulée, votre capacité à courir en tout terrain ou encore à simuler le dénivelé (D+).**

Les coachs Christophe et Diego dressent à l'automne les bilans des saisons running des athlètes qu'ils encadrent. Chaque année revient cette demande lancinante : faire du renforcement musculaire !

Né pendant le confinement, le *Fitrun Challenge 100 jours* s'inscrit comme un défi. Il induit un vrai travail de fond, de la constance avec pour objectif de booster les performances.

Conscients que le temps manque parfois et que l'envie de courir est souvent plus forte que celle de faire des exercices, les coachs ont conçu des séances quotidiennes ludiques et courtes (15 minutes seulement !).


Ce n'est pas un programme miracle, mais une démarche anti-procrastination.

Ne lâchez rien, les bénéfices sont très vite notables. Vous prendrez goût à inclure ces séances à votre programme ou à votre projet sportif. Vous inscrirez à l'intérieur du livre vos performances et vous pourrez assez vite mesurer vos progrès.

**On s'y met pour de bon ?**

Auteurs : Christophe Malardé et Diego Alarcon

Photographe : Benjamin Chérasse

 **TURBULENCES**EDITIONS

ISBN : 978-2-9570616-2-4



Prix : 25 €