# REGROUPREMENT RUNNER - 1/2 FOND
# Mois de mars/avril

**Envie de booster vos entraînements et pulvériser vos performances…**Alors venez découvrir nos services dispensés par un spécialiste diplômé* avec la présence de sportifs de haut niveau.

**10 euros 1 séance**

**15 euros les 2**

**20 euros les 3 !!!**

**Dimanche 26 mars** - 10h30 Stade Hautepierre de Strasbourg
Etirements + Préparation physique + Technique course

**Dimanche 2 avril** - 10h00 au Creps de Strasbourg
Test VMA (test du 45"/15") + fiche d'allures
Apporter vos cardio fréquencemètres

**Dimanche 9 avril** - 10h00 au Creps de Strasbourg
Etirements + Préparation physique et Technique course

Pour tous renseignements ou inscriptions, contactez nous par téléphone ou par mail. PLACES LIMITEES. Durée des séances = 1h30.

* **3P - Préparation Physique pour la Performance -** Nicolas DELPECH :

- Entraîneur au pôle de Strasbourg (Benjamin Compaoré 5ème au chpt d'Europe de triple saut…), préparateur physique et technique de ½ fondeurs de niveau international (Emmanuel Bossert, Bérengère Ottermate…).
- Préparateur physique de nombreux sportifs de haut niveau (Fany S. professionnelle de golf, équipes de handball, de football…).
- Diplômé en préparation physique (bac + 5), BE d'athlétisme et entraîneur fédéral.
- Intervenant en physiologie, alimentation, théorie de l'entraînement pour les brevets d'états au CREPS et la fédération française d'athlétisme.

© 2006 · 3P - Préparation Physique pour la Performance - www.preparationphysique.net
nicolas.delpech@preparationphysique.net - 06.68.25.49.36