

SECTION COURSE A PIED-TRAIL



Esprit des entraînements CAP

Que chacun progresse dans sa pratique en se faisant plaisir !

Technicité

Adaptation
/groupe de niveau

Proposition
≠ Imposition

Convivialité

Emulation
≠ Compétition

**Goût de
l'effort**

Créneaux d'entraînement CAP

Mardi 18h30
séance « qualité »
Stade Fenouillère
Stade St Martin des Champs



Dimanche 10h
séance « trail »
Parking Jardin des plantes
Parking St Jean le Thomas

Types d'entraînement CAP

HIIT et gainage



PPG et pliométrie



VMA courte et longue



Côtes

Fartleck et seuil

Trail du Glazig – Plouha (22) – 30/01/2022

26km D+800m 1200 partants

Karim 25e (2e M2) 2h07'
Antoine 159e 2h30'



QUEST TRAIL TOUR
ETAPE #1

PLOURHAN / SUD GOËLO
CÔTES-D'ARMOR / BRETAGNE

29+30 WEEK END TRAIL
JAN 2022

KINDER / TRAIL 5K
NOZ-TRAIL 10K - 20K
M. NORDIQUE 20K
TRAIL 12K - 26K - 58K
DEFIS GLAZIG

20 ANS
2002 2022

facebook © TRAILGLAZIG **KINETI** WWW.TRAIL-GLAZIG.COM

10km - Avranches (50) – 06/03/2022

10km

Adrien 183e 44'27
Pierre 278e 51'08



Décrocher la dune - Annoville (50) – 13/03/2022

26km D+200m

Cédric 6e 1h55'



Urban Trail - Rennes (35) – 27/03/2022

15km 2200 marches 3000 partants

Pierre 477e 1h32'



Trail Apirun – Liffré (35) – 23/04/2022

15,8km

Pierre 100e 1h33'



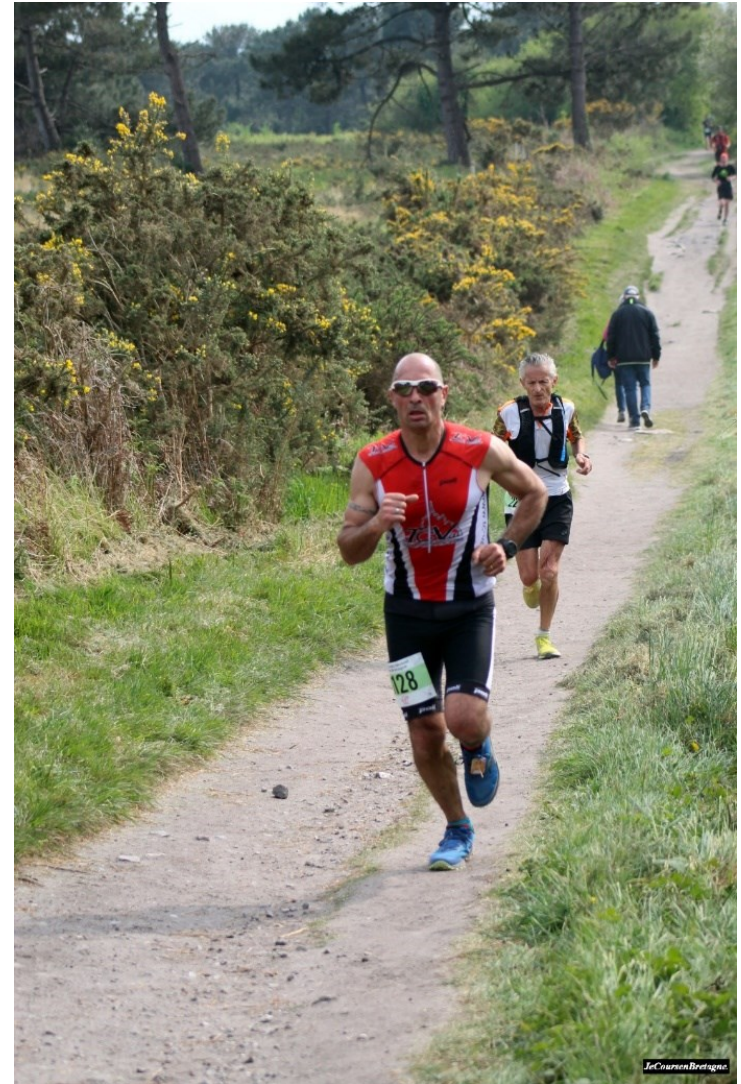
Trail des Landes & Bruyères – Erquy (22) – 30/04/2022

33km D+800m 1100 partants

Karim 43e 2h27'

Yann 65e 2h41'

Antoine 93e 2h48'



Trail « Les Echappées » – Chapelle des Fougeretz (35) 22/05/2022

15km

Adrien 55e 1h13'

Pierre 83e 1h19'



Marathon de la Liberté – Caen (14) – 05/06/2022

42,2km

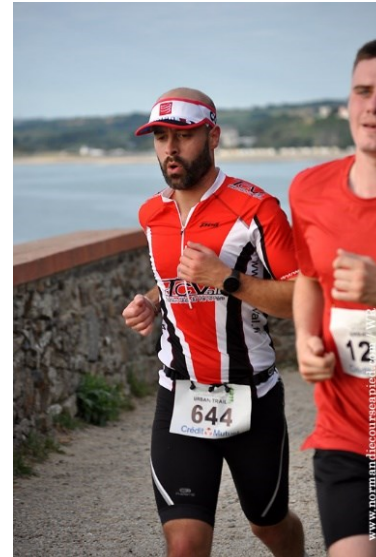
Vincent 458e 3h42'



Urban Trail - Granville (50) – 01/07/2022

14,8km D+270m

Maxime 9e	1h01'
Cédric 17e (2e M1)	1h02'
Antoine 36e	1h06'
Adrien 143e	1h18'
Pierre 228e	1h28'
Cyrille 454e	1h31'



Trail de la Forêt Saint Sever (14) – 10/07/2022

15km

Cédric 5e (1e M1) 1h06'

Adrien 44e 1h24'



Trail de Brocéliande – Iffendic (35) – 11/09/2022

26km D+700m

Antoine 18e (2e M2) 2h15'
Karim 40e (3e M3) 2h22'



14km D+250m

Cédric 11e (4e M1) 58'
Adrien 113e 1h15'
Pierre 221e 1h24'
Sophie-Clovis 280e 1h28'

Urban Trail – Fougères – 17/09/2022

18km D+600m

Antoine 18e (4e M2) 1h18'

Karim 21e (1e M3) 1h19'



Marathon – Vannes (56) – 16/10/2022

42,2km

*Cédric (en duo) 43e équipe 3h11'
1h23' sur son segment de 23km*



Trail de la Sée - Brécey – 01/10/2022

23km D+600m

Antoine 14e (2e M2) 2h01'

Mathieu 15e (4e M1) 2h01'

Alexis 16e (5e SE) 2h02'



La Foulée des Géants – Puy du Fou (85) – 07/10/2022

10km 3500 partants

Pierre 249e 51'40



Trail de la Roche du Ham – Condé (14) – 29/10/2022

21km D+400m

Mathieu 21e *1h40'*
Antoine 27e (5e M2) *1h41'*
Karim 45e *1h44'*



10km de Ducey (50) – 05/11/2022

10km

Gaspar 26e (1e C1) 36'01

Maxime 36e 36'33

François 45e 37'06

Clovis 123e 41'39

Adrien 147e 43'22

Paul 171e (C1) 44'18

Guillaume 209e 46'56

Benoît 212 e 47'02

Sophie 331e 56'15



Trail Vallée d'Airon – Loges Marchis (50) – 13/11/2022

19km

Vincent 62e 1h53'

Laurent 63e 1h53'

11km

Maxime 13e (3e SE) 51'



La St Pol-Morlaix (29) – 06/11/2022

22km 1600 partants

Yann 32e (2e M3) 1h23' Passage au semi 1h20'



Marathon – Deauville (14) – 20/11/2022

42,2km Yann 24e (4e M3) 2h47'



Quelle sortie « trail club » en 2023 ?



Samedi 23 et Dimanche 24 septembre

Septembre-Octobre-Novembre
Formats variés / accessibles à tous
Solo ou relais
Organisation rôdée
Localisation et attractivité du site
Possibilité d'hébergement



Samedi 7 octobre



Samedi 21 et Dimanche 22 octobre



Dimanche 17 septembre

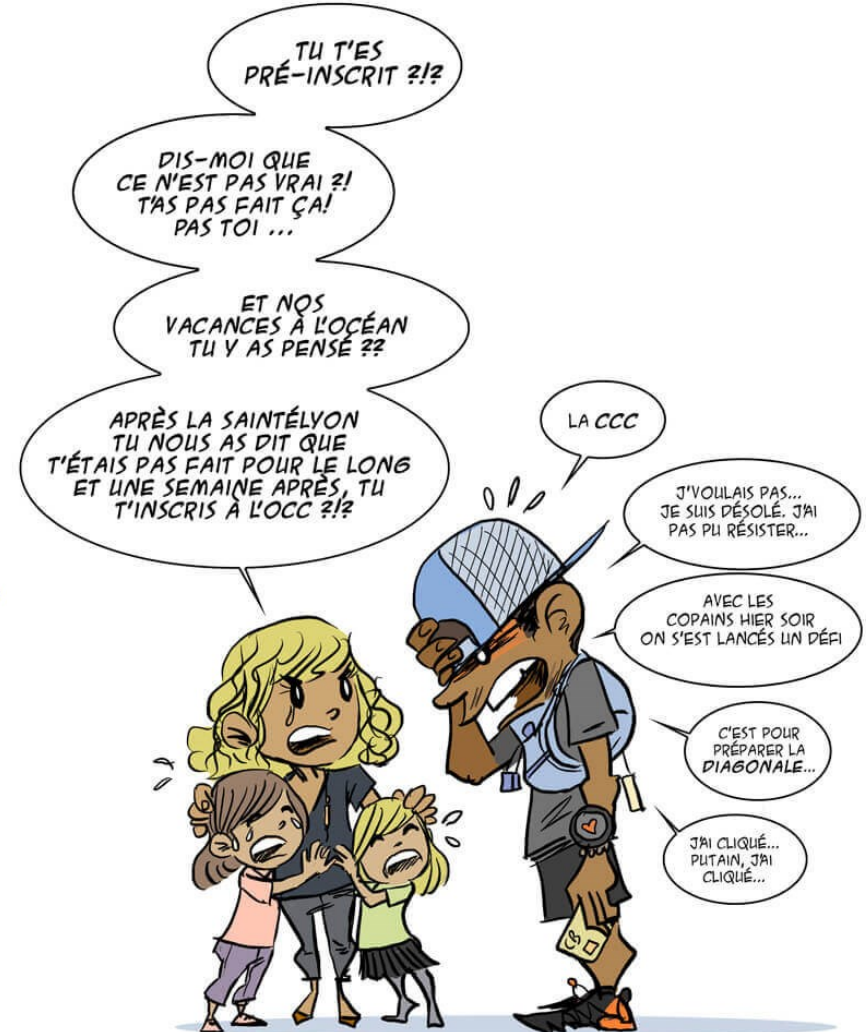


Dimanche 17 septembre

Quels objectifs CAP avez-vous en 2023 ?



Publix.
FORT LAUDERDALE
A1A MARATHON
1/2 MARATHON | 5K | KID'S RACE



Merci de votre attention et bonne récup'

