JOGGING

LE MAGAZINE N° 1 DE TOUS LES COUREURS

FICHES PRATIQUES 4 SÉANCES PAS À PAS

JOGGING INTERNATIONAL

N° 373 ~ NOVEMBRE 2015

SPÉCIAL PROGRESSION

M 01779 - 373H - F: 4,95 € - RD

Misez sur L'INTENSITÉ

- 3 PLANS HEBDO AVEC L'ESSENTIEL pour réussir un 10 km ou un semi
- 5 SÉANCES COURTES MAIS CHOCS HIIT, côtes courtes, fartlek…

Planète Trail

Reportage sur l'UTMB
Rencontre avec le team X-Bionic

MARATHON & NUTRITION

Comment performer le jour J

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6 semaines pour préparer la SaintéLyon

Mieux finir sur 42 km
Osez la sortie longue à la Tergat !

ÉQUIPEMENT
Notre méthode pour prendre soin de votre matos

COACHING

- Courir par l'avant-pied
- 3 exos pour des jambes d'acier
- Vaincre un mauvais stress

+ TESTS
Nouveautés de saison : vestes, chaussures, accessoires

CALENDRIER PLUS DE 600 COURSES RÉGION PAR RÉGION