



**RUNNING**  
RENAISSANCE

[www.ericlacroix.com](http://www.ericlacroix.com)

# NIVEAUX DE PRATIQUE

RUNNING

ÉVALUER SA BASE  
POUR ÊTRE EN PHASE

...





**RUNNING**  
RENAISSANCE  
www.ericlacroix.com

# BADGE RUNNING

## NIVEAUX DE PRATIQUE



### BASE

- CONSACRE PEU DE TEMPS À LA PRATIQUE DU RUNNING (< 4 ENTRAÎNEMENTS/ SEMAINE) DE PAR SES OBLIGATIONS PROFESSIONNELLES ET FAMILIALES



### PHASE

- ÊTRE RÉGULIER TOUTE L'ANNÉE SUR UN MODE POLARISÉ (80% D'ENDURANCE ET 20% D'INTENSITÉ)
- CONSACRER DU TEMPS À LA RESPIRATION (COHÉRENCE CARDIAQUE ET AUX GYMNASTIQUES DOUCES)





RUNNING  
RENAISSANCE  
www.ericlacroix.com

# BADGE RUNNING

## NIVEAUX DE PRATIQUE



### BASE

- CONSACRE BEAUCOUP DE TEMPS À SA PRATIQUE (> 4 ENTRAÎNEMENT/SEMAINE) ET DOIT JONGLER AVEC SON EMPLOI DU TEMPS POUR S'ENTRAÎNER



### PHASE

- ÉQUILIBRER ET STRUCTURER SON ENTRAÎNEMENT SUR SA VIE FAMILIALE ET PROFESSIONNELLE
- DOIT CONSACRER PLUS DE TEMPS AUX PRATIQUES RÉFLEXIVES (RESPIRATION, YOGA, MÉDITATION), À SON ALIMENTATION ET AUX SOINS CORPORELS





RUNNING  
RENAISSANCE  
www.ericlacroix.com

# BADGE RUNNING

## NIVEAUX DE PRATIQUE



### BASE

- CONSACRE BEAUCOUP DE TEMPS À SA PRATIQUE (> **6 ENTRAÎNEMENTS/SEMAINE**)
- CHERCHE À COURIR PRESQUE TOUS LES JOURS (MANQUE...)



### PHASE

- ÉQUILIBRER LE TRAVAIL EN INTENSITÉ SUR UN MODE POLARISÉ (**80% D'ENDURANCE ET 20% D'INTENSITÉ**)
- CONSACRER BEAUCOUP PLUS DE TEMPS À LA RESPIRATION ET À LA MÉDITATION
- ÊTRE SUIVI MÉDICALEMENT (CHECK-UP RÉGULIER) ET SOINS CORPORELS OBLIGATOIRES (KINÉ, OSTÉO...)

