

# RUN 2K CHALLENGE

Du 16 au 23 SEPTEMBRE,

participez au RUN2K CHALLENGE, la journée nationale des clubs running de la Fédération Française d'Athlétisme.

**CLUB :** SAMOIS ATHLÉTISME

**DATE :** Dimanche 20 septembre 2020 - de 10h à 13h

**LIEU :** Salle des sports - Avenue de la Libération - Samois

**CONTACT :** [marc.virlouvet77@wanadoo.fr](mailto:marc.virlouvet77@wanadoo.fr) - 06 07 47 05 48

## LE CONCEPT

Un challenge sportif accessible à tous et encadré par les coaches diplômés vous sera proposé dans tous les clubs organisateurs. 1, 2, 3... 5 fois 2000 mètres ou plus, chacun peut tenter sa chance au Run 2K Challenge et bénéficier gratuitement de l'expertise des coaches ou échanger avec les coureurs de sa ville.

### EN TANT QUE PARTICIPANT VOUS POURREZ :

- Repartir avec un livret « warm up running » comprenant les meilleurs conseils et outils des coaches.
- Estimer votre VMA et votre chrono sur différents formats de course.
- Echanger avec les coaches running du club sur votre motivation, vos sensations, vos chronos et vos objectifs.
- Bénéficier d'une invitation à 2 séances découverte en club et d'un plan d'entraînement personnalisé [jaimecourir.fr](http://jaimecourir.fr)

Infos et inscriptions gratuites sur [run2kchallenge.fr](http://run2kchallenge.fr)