

# **Le club des cambegouilles vous souhaite la bienvenue aux entraînements pour adultes des 20 km de Lausanne !**



## **Quelques conseils pour suivre nos entraînements :**

- La vitesse indiquée sur les pancartes est votre vitesse moyenne lors de la course.
- Vous hésitez entre deux groupes ?  
Choisissez d'abord le plus lent pour vous faire une idée de votre propre vitesse et de votre endurance. Vous pourrez la semaine prochaine essayer le plus rapide.
- Comment se déroule l'entraînement ?  
La plupart des groupes optent pour une « balade » dans les environs ou en ville de Lausanne. Le but étant de courir ensemble en partageant plaisir, conseils et effort.  
Un groupe est prévu chaque mercredi pour faire des entraînements plus ciblés, comme par exemple des séries de fractionnés (tous niveaux).
- Quelle est la durée de l'entraînement ?  
Entre 1h et 1h15 les premières semaines, voire 1h30 en s'approchant de la date des 20 km. A part les débutants, tous les groupes font au minimum un parcours de 10 km.
- Nos entraînements sont ouverts à tous ! y compris le dimanche.  
Nous ferons sûrement plusieurs fois le parcours des 20 km en entraînement. Restez informé en visitant notre site :

[www.cambegouilles.ch](http://www.cambegouilles.ch)