

**HÉRICOURT** Loisirs

## Le test VMA d'automne samedi au Mougnot



**Le test VMA peut se faire aussi en famille.**

Le deuxième test VMA (valeur aérobie maximale) de la saison est organisé par les sports généraux d'Héricourt athlétisme ce samedi 5 octobre. Il se déroulera sur la piste du Mougnot de 9 h 30 à 11 h 30.

Ce test est ouvert à tous les licenciés des différentes disciplines et aussi aux non-licenciés adeptes du jogging dominical. On peut y venir aussi en famille comme sur notre photo.

Des groupes de quatre à six coureurs seront formés et

s'élanceront sur la piste en respectant la synchronisation des bips sonores, avec des cônes placés tous les vingt mètres. Le test dure 15 à 20 minutes selon les niveaux.

Cela permettra à tous les participants de tester leur VMA et de planifier des entraînements en fonction des résultats obtenus.

Les entraîneurs pourront donner des conseils sur place aux intéressés.

Un plan d'entraînement sera envoyé à tous les participants.