



SPORT PRO Réunion

**STAGE D'ENTRAÎNEMENT TRAIL
« WEEK-END CHOC A CILAOS »
11, 12, 13 AVRIL 2014**

PROGRAMME

☀ Vendredi :

- ▶ **18H00 -19H30** : accueil des stagiaires au meublé Panoramique
(www.pages.lemeuble-panoramique.com)
- ▶ **19H30 - 21H00** : *Dîner*

☀ Samedi :

- ▶ **6H30 -7H30** : atelier pratique (*Footing à jeun + Assouplissements*)
- ▶ **7H30 - 9H30** : petit déjeuner – quartier libre...
- ▶ **9H30 -11H30** : atelier pratique (*Travail de la vitesse ascensionnelle – par groupe de niveau...*)

- ▶ **12H00 -13H00** : pause déjeuner

- ▶ **13H00 -14H00** : Sieste – quartier libre...


- ▶ **14H00 -15H00** : discussion autour du thème du stage (les week-ends chocs...)

- ▶ **15H00 -16H30** : atelier pratique (*Footing de 40' à 1H – renforcement musculaire haut du corps – stretching*)

- ▶ **17H00 -18H00** : *séance de remise en forme aux thermes de CILAOS*

- ◆ **Hydrothérapie** : *bain hydromassant ou aérobain (bain thermal avec massage par douches sous-marines et avec des bulles...)*

- ▶ **19H30 - 21H00** : *Dîner*

-  **Dimanche** :

- ▶ **4H30 - 5H30** : *petit déjeuner*

- ▶ **5H30** : *départ des stagiaires du meublé panoramique*

- ▶ **6H00** : *départ du bloc (sortie trail sur le parcours du cross du Piton des Neiges – 1ere escale : au gîte – 2ème escale : sommet du piton...)*

- ▶ **12H00 - 13H30** : *déjeuner*

- ▶ **13H30** : *Fin du stage !*