

*Master's Running 974*  
by Raymond FONTAINE

**INTERSPORT**

**STAGE D'ENTRAÎNEMENT TRAIL**

PROGRAMME DU 08 FEVRIER 2014

► **Thème** : TEMOR (*test en montagne régulier*)

- **8H00-8H30** : accueil des participants (*thé, café, jus, etc...*)
- **8H30-9H30** : échauffement collectif (*footing + exercices spécifiques*)
- **9H45– 10H30** : **T**est **E**n **M**ontagne **R**égulier (*départ individuel*)
- **10H45 -11H00** : retour au calme
- **11H00 -11H30** : Abdos / Gainage / Assouplissements
- **11H30** : fin du stage