



SPORT PRO Réunion

STAGE D'ENTRAÎNEMENT TRAIL

PROGRAMME DU 15 MARS 2014

☼ **Thème** : «La technique descente» (*atelier pratique & théorie*)

- ▶ **6H30-7H30** : footing à jeun + assouplissements (*30' pour les femmes et 40' pour les hommes*)
- ▶ **7H30-9H00** : petit déjeuner
- ▶ **9H00 – 11H30** : atelier pratique (*Travail de la technique et vitesse descente sur les single tracks et les parties roulantes d'un chemin forestier...*)
- ▶ **12H00 -13H15**: pause déjeuner + sieste... (*pour ceux qui le souhaitent*)
- ▶ **13H15 -14H30** : discussion autour du thème du stage (*possibilité de prendre des notes...*)
- ▶ **14H30 -15H30** : séance de Stretching + Yoga (*prévoir une grande serviette ou un tapis de sol...*)
- ▶ **15H30** : fin du stage

www.mastersrunning974.re

[mail: raymond.fontaine@mastersrunning974.re](mailto:raymond.fontaine@mastersrunning974.re)