

**Master's Running 974**  
**by Raymond FONTAINE**  
[raymond.fontaine@mastersrunning974.re](mailto:raymond.fontaine@mastersrunning974.re)

**INTERSPORT**

## **STAGE D'ENTRAÎNEMENT TRAIL**

**PROGRAMME DU 15 FEVRIER 2014**

- **Thème** : « l'alimentation et la nutrition » (*atelier pratique & théorie*)
- **6H30-7H30** : footing à jeun + assouplissements (*30' pour les femmes et 40' pour les hommes*)
  - **7H30-8H30** : p'tit déjeuner du sportif
  - **9H00 – 11H30** : atelier pratique (*protocole nutritionnel « de base » du trailer*)
  - **12H00 -13H00** : pause déjeuner + sieste... (*pour ceux qui le souhaitent*)
  - **13H00 -14H30** : discussion autour du thème du stage (*possibilité de prendre des notes...*)
  - **14H30 -15H00** : séance de renforcement musculaire – cible : haut du corps (*abdominaux – gainage – pompe, etc...*)
  - **15H00 – 15H15** : séance de Stretching (*assouplissements*)
  - **15H30** : fin du stage

***Dans l'attente de vous accueillir... .***

[www.mastersrunning974.re](http://www.mastersrunning974.re)