



SPORT PRO Réunion

STAGE D'ENTRAÎNEMENT TRAIL A L'ENTRE-DEUX 13, 14, 15 Juin 2014

**Thème : « COMMENT AMELIORER SA VITESSE
ASCENSIONNELLE »**

PROGRAMME

Vendredi :

18H00 -19H30 : accueil des stagiaires a « ILET CREOLE »

19H30 - 21H00 : *Dîner*

Samedi :

6H30 -7H30 : atelier pratique (*Footing à jeun + Assouplissements*)

7H30 - 9H30 : petit déjeuner ó quartier libre...

9H30 -11H30 : atelier pratique (*Vitesse ascensionnelle : développement de la PMA en augmentant son temps de maintient ó par groupe de niveau...*)

12H00 -13H30 : pause déjeuner

13H30 -14H15 : Sieste ó quartier libre...

14H15 -15H15 : atelier théorique - discussion autour du thème du stage

« COMMENT AMELIORER SA VITESSE ASCENSIONNELLE »

15H30 -17H00 : atelier pratique (*séance aqua-jogging ó renforcement musculaire haut du corps ó stretching*)

17H00 -19H30 : quartier libre

19H30 - 21H00 : *Dîner*

Dimanche :

5H15 - 6H00 : *petit déjeuner*

6H00 : *départ des stagiaires de "ILET CREOLE"*

6H30 : *sortie trail*

12H00 - 13H30 : *déjeuner*

13H30 : *débriefing du stage*

13H45 : *tirage au sort + remise du tee-shirt officiel MR974*

14H00 : *photo de groupe / fin du stage !*

Tarif : 260p / Personne (Tout compris)

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