



## STAGE DE TRAIL A PETITE-ÎLE

Samedi 10 Janvier 2015

☀ **Thème : « Préparation au Trail et à l'Ultra-Trail**

**Planifier sa saison - Entraînements : les séances types »**

### PROGRAMME

- ▶ **6H30 -7H30** : Accueil des participants par un petit déjeuner...
- ▶ **7H45-11H30** : atelier pratique (sortie montagne de 3H à 3H30 Maxi...)
- ▶ **12H00 -13H30**: pause déjeuner ...
- ▶ **13H15 -14H45** : discussion autour du thème du stage (*Conseil, analyse..., possibilité de prendre des notes...*)
- ▶ **14H45 -15H30** : *Séance de renforcement musculaire (haut du corps) - Stretching (prévoir une grande serviette ou un tapis de sol...)*
- ▶ **15H30** : remise du tee-shirt officiel MR 974–Tirages aux sorts –Bons d'achats
- ▶ **16H00** : fin du stage...

Info. / Résa. : Raymond FONTAINE – 06 92 66 83 11

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