



 SUUNTO



SPORT PRO Réunion

STAGE DE TRAIL RUNNING EN MONTAGNE

« DEBUT DE SAISON »

CILAOS - DU 05 au 07 FEVRIER 2016

☀ Thème : « *Perfectionner votre pratique du trail et optimiser votre entraînement de début de saison...* »

PROGRAMME

☀ Vendredi :

- ▶ 18H00 - 19H00 : accueil des stagiaires au meublé Panoramique
(www.pages.lemeuble-panoramique.com)

☀ Samedi :

- ▶ 6H30 - 7H45 : atelier pratique – Réveil musculaire « *Les bienfaits du footing à jeun ...- 40' Maxi...* » - Travail de la technique de course...
- ▶ 7H45 - 9H45 : petit déjeuner – quartier libre...
- ▶ 10H00 - 11H45 : atelier spécifique « *Test de VMA – VAM Eval...* » - *Travail spécifique de la vitesse à VO2 max (en 2ème partie de séance...)*
- ▶ 12H00 - 13H00 : pause déjeuner
- ▶ 13H00 - 14H00 : sieste (*ceux qui souhaitent*) – quartier libre...
- ▶ 14H00 - 15H15 : débats « *discussions autour du thème...* »

- ▶ **15H30 -16H30** : séance de remise en forme aux thermes de CILAOS
- ◆ **Hydrothérapie : bain hydromassant ou aérobain** (*bain thermal avec massage par douches sous-marines et avec des bulles...*)
- ▶ **17H00 -18H15** : footing de réoxygénation – Atelier "**Renforcement musculaire des membres inférieurs**"
- ▶ **18H15 -19H30** : quartier libre
- ▶ **19H30 - 21H00** : Dîner - « **Discussions autour de différents thèmes...** »

 **Dimanche** :

- ▶ **6H30 - 7H30** : petit déjeuner
- ▶ **8H00 - 11H30** : **Sortie trail de 15 à 25 kms (en fonction du niveau)**
- ▶ **12H00 -13H00** : pause déjeuner
- ▶ **13H00 -14H00** : sieste (*ceux qui souhaitent*) – quartier libre...
- ▶ **14H15 -15H15** : Atelier - **Circuit Training Spécifique** (*renforcement musculaire du tronc...*)
- ▶ **15H30 - 16H00** : débriefing du stage – Remise du tee-shirt officiel **MR 974**
- ▶ **16H00** : fin du stage.

Bon stage à tous !!

Info/Réservation: 06 92 03 86 60