



SUUNTO



SPORT PRO Réunion

STAGE DE TRAIL RUNNING EN MONTAGNE

« TRAVAIL DE LA TECHNIQUE EN DESCENTE »

(Ateliers pratiques & Théorie)

PETITE-ÎLE - 05 MARS 2016

PROGRAMME

- ☀ 7H00 - 8H00 : accueil des stagiaires - petit déjeuner - Briefing...
- ☀ 8H00 - 11H30 : atelier pratique « *Travail de la technique et vitesse de descente sur des singles tracks et les parties roulantes d'un chemin forestier...* »
- ☀ 12H00 - 13H30 : pause déjeuner – discussions sur différents thèmes...
- ☀ 13H30 - 15H00 : atelier théorique « *Technique pour mieux aborder les descentes – entraînement et récupération* »
- ☀ 15H00 - 16H30 : atelier pratique « *Travail de proprioception et d'équilibration* »
- ☀ 16H30 - 17H00 : tirage aux sorts – remise du tee-shirt officiel MR 974
- ☀ 17H00 : fin du stage...