



SUUNTO



SPORT PRO Réunion

STAGE DE TRAIL RUNNING EN MONTAGNE « Préparation au Trail à l'Ultra-Trail »

Etang-Salé - 12 MARS 2016

PROGRAMME

☀ 7H00 - 8H15 : accueil des stagiaires - Briefing + *Footing à jeun (pour ceux qui le souhaitent...)*

☀ 8H15 - 10H00 : petit déjeuner – *discussions sur différents thèmes...*

☀ 10H00 - 12H00 : atelier pratique « *Entraînement spécifique montée et descente sur circuit fermé...* »

☀ 12H00 - 13H30 : pause déjeuner – *discussions sur différents thèmes...*

☀ 13H30 - 15H00 : atelier théorique « *Technique pour mieux aborder les les montées et les descentes – entraînement et récupération* »

☀ 15H00 - 16H30 : atelier pratique « *Renforcement musculaire - Travail de proprioception et d'équilibration* »

☀ 16H30 - 17H00 : tirage aux sorts – remise du tee-shirt officiel MR 974

☀ 17H00 : fin du stage...