



Courez vos rêves



voyages marathon



STAGE COURSE A PIED à Bagnoles de l'Orne - Formule individuelle - 3jours/2nuits

Vous choisissez la période, nous vérifions les disponibilités et il ne vous reste plus qu'à chausser les runnings !

Formule Athéna

315 € / Personne

(Base chambre double - petit déjeuner et déjeuner)

Supplément single: 45€

Formule Apollon

385 € / Personne

(Base chambre double - petit déjeuner et déjeuner)

Supplément single: 45 €

Incluant 1 forfait soin découverte et une chambre avec vue sur le lac.

Jour	Période	Programme	
Jour 1 Vendredi	Matin	10h30 11h00 13h00	Accueil des participants à l'hôtel du Béryl Sortie en endurance douce, permettant de découvrir la station de Bagnoles de l'Orne Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel
	Après-midi	14h30 14h45 15h45 16h45 18h00 19h00	Présentation du programme du stage et remise des dossiers Module théorique 1 : notions de base Module théorique 2 : Diététique sportive Séance de Fartleck en forêt Séance d'étirements Dîner libre dans la station
Jour 2 Samedi	Matin	08h00 09h00 09h30 11h30 13h00	Petit déjeuner Présentation du test VMA Test VMA Remise des résultats personnalisés du test et commentaires Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel
	Après-midi	14h30 16h30 18h00 19h30	Module théorique 3: Construire son propre plan d'entraînement Séance de récupération en forêt Séance d'aqua-jogging et de renforcement Dîner libre dans la station
Jour 3 Dimanche	Matin	08h00 09h00 12h30 14h30	Petit déjeuner Sortie longue en forêt avec pour objectif de mémoriser les différentes allures d'entraînement Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel Fin de stage

Accès libre de 9h00 à 20h00 à l'espace balnéo de l'hôtel (piscine, sauna, hammam)

Possibilité de programme accompagnants (nous consulter)



A PREVOIR

Certificat médical de non contre-indication de pratique de la course à pied de moins d'un an

Chaussures de running (et de trail si vous en possédez, pour les parcours en forêt)

Cardio-fréquence mètre

Vêtements que vous utilisez habituellement pour courir,

Maillot de bain et sandales (pour le spa).



Ce programme n'est pas contractuel. **Endurance Shop Tour** peut être conduit à le modifier en fonction des conditions météorologiques, du niveau physique des stagiaires ou de tout autre événement non prévisible risquant de perturber le bon déroulement des activités.