



## Stages course à pied à Bagnoles de l'Orne - formule groupe 3jours/2nuits

Profitez de la dynamique et de la convivialité de la formule groupe!

Prochaines dates:

Du 16 au 18 mai 2008

Du 19 au 21 septembre 2008 (stage de préparation pour votre marathon d'automne)

Du 30 janvier au 1er février 2009 (stage de préparation au marathon de Paris)

295 € / Personne (base chambre double - petit déjeuner et déjeuner) - Supplément single: 50€

Jour	période	Programme		
Vendredi ou jour 1	Matin	10h30	Accueil des participants à l'hôtel du Béryl	
		11h00	Sortie en endurance douce, permettant de découvrir la station de Bagnoles de l'Orne	
		13h00	Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel	
	Après-midi	14h30	Présentation du programme du stage et remise des dossiers	
		14h45	Module Théorique 1: Notions de base	
		15h45	Module Théorique 2: Diététique sportive	
		16h45	Séance de Fartleck en forêt	
		18h00	Séance d'étirements	
		19h00	Dîner libre dans la station	
Samedi ou jour 2	Matin	8h00	Petit déjeuner	
		9h00	Présentation du déroulement du test VMA	
		9h30	Test VMA	
		11h30	Remise des résultats personnalisés du test et commentaires	
	Après-midi	13h00	Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel	
		14h30	Module théorique 3: Construire son propre plan d'entraînement	
		16h30	Séance de récupération en forêt	
		18h00	Séance d'aquagym et de renforcement	
		19h30	Dîner libre dans la station	
Dimanche ou jour 3	Matin	8h00	Petit déjeuner	
		9h00	Sortie longue en forêt avec pour objectif de mémoriser les différentes allures d'entraînement.	
		12h30	Déjeuner en commun au restaurant de l'hôtel	
		14h30	Fin du stage	

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

A prévoir 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, ainsi que les vêtements que vous utilisez habituellement pour courir. Maillot de bain

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.