

Organisation - Stage Trail 2020

Coureurs du Lac Bleu, nous vous proposons un stage Trail sous la forme d'un rassemblement sur un week end le samedi 26 et dimanche 27/09/2020

Ce stage se veut être un rassemblement convivial pour tous les adhérents de l'association, débutants et confirmés dans le but de progresser en trail dans la bonne humeur ! Nous proposons une organisation en 2 jours sans hébergement mais avec un repas du midi pris en commun le samedi au cours duquel chacun amène quelque chose à partager et un repas au restaurant le samedi soir. Le dimanche sera consacré à une sortie plus longue en montagne. Concernant le programme, des sessions d'entraînement seront ponctuées par des interventions théoriques afin d'apporter des éléments scientifiques sur la pratique de la course à pied

Samedi (rdv salle des Cèdres) :

- 10h : accueil, petit déjeuner offert, (salle de réunion de Charavines) et présentation du stage
- 10h30 : séance d'entraînement axée sur le renforcement du traileur (durée 1h15 à 1h30)
- 12h : Repas pris en commun
- 13h30 : intervention sur l'entraînement et la planification
- 15h : séance d'entraînement à thème selon les profils (1h30)
- 17h : intervention en fin de journée sur la nutrition

séquence libre de 18h à 20h

- 20h : repas au restaurant (Relais de la Tourelle à Paladru, participation de 10 €/personne)

Dimanche:

- de 9h à 14h : Sortie trail en montagne en rando trail de 3 à 5h environ. Plusieurs itinéraires seront proposés en fonction des niveaux avec un rythme de marche rapide en montée et de course en descente. Prévoir du ravitaillement solide et liquide pour tenir une bonne demi-journée (barres, fruits secs, compote...)
- 14h : fin du stage

coût du stage : gratuit, participation de 10 €/personne pour le repas



Bulletin réponse (par mail, pasero.mikael@gmail.com)

Nom :

Prénom :

Participerai au stage :

samedi matin

samedi AM

dimanche

serai présent pour la soirée samedi soir