

Programme prévisionnel du stage

21 avril-

accueil des stagiaires, reconnaissance du lieu et jogging de bienvenue suivi d'une séance d'étirements + Dîner et présentation de la semaine

22 avril-

Matin: Séance de fractionné+ repas+ moments de détente

Après-midi : Footing de récupération suivi d'une séance d'étirements+ visite du Barcarès village + repas et tables ronde autour de l'entraînement.

23 avril-

Séance d'endurance suivie d'une séance de renforcement+ repas+ excursion vers Collioure- Retour pour le dîner? Suivi d'une table ronde autour de l'entraînement

24 avril-

Matin: Séance Test VMA+ repas+ détente ou bien être ;

Après-midi -Footing de récupération sur la plage+ dîner+ Film autour du running et échanges

25 avril- petit déj puis départ en excursion vers Font-Romeu ou Narbonne entraînement sur le lieu et retour pour le dîner

26 avril- Matin : Séance de fractionné + repas

Après-midi -libre + jogging de fin de journée sur la plage+ dîner et Bilan de la semaine

27 avril- Jogging matinal + petit déj et départ des stagiaires