

Programme

Stage Trail 17-18 Octobre 2020.

(Massif de La Chartreuse - Isère)

Stage de Trail sur les contreforts du Massif de La Chartreuse.

Les objectifs du stage :

- Améliorer sa technique de course en fonction du type de terrain
- Améliorer ses performances cardio-pulmonaires
- Comment se renforcer spécifiquement pour le Trail
- Comment prévenir les blessures
- Comment améliorer la récupération
- Apport sur la diététique et l'hydratation du Trail

Ce stage est ouvert aux sportifs faisant du sport au minimum 2 fois par semaine (2 séances type cross training et pouvoir courir 10 Kilomètres en 1 heure). Notre force, l'adaptabilité !!!! Nous sommes capables de répondre aux attentes des sportifs « loisirs » comme à des élites.

Les coachs :

- c•Johan Genovese: coach sportif
- Cyril TOSI: Athlète, préparateur physique et professeur de Yoga
- Paul Chometon: Athlète, entraîneur d'athlétisme et trail, AMM

Programme :

Arrivée le samedi 17 Octobre 2020 à 8 heure à la Salle de sport Résistance Boxing Gym

Accueil, prise de contact avec l'équipe, présentation du stage, installation du camp de base

Samedi 17 Octobre

8h-18h Entraînement

Dimanche 18 Octobre

8h-16h Entraînement

16h00: Débriefing- Fin du stage

Informations pratiques :**Hébergement :**

Pour les personnes souhaitant se loger, contactez-nous directement pour avoir nos contacts.

Repas :

Les repas ne sont pas compris dans le stage.

Chaque participant amènera pour les déjeuners du samedi et du dimanche son propre repas.

Matériel obligatoire :

1 sifflet

Bâtons pliables

Lunettes de soleil, casquette, crème solaire,

Gore Tex

Doudoune

Polaire

Recharge

Baskets de Trail cramponnées

Camel bag ou flasque minimum 1 litres

Couverture de survie

Barres énergétiques

Comment venir ?**Lieu de rendez-vous :**

Salle de sport Résistance Boxing Gym

228 Chemin du Teura

38190 Bernin

En venant de Grenoble, direction Chambéry, Sortie 24c Bernin

En venant de Chambéry, direction Grenoble, Sortie Crolles

