

JOURS	MATIN	APRES MIDI	SOIREE
Samedi		Accueil à partir de 14h et suivant les possibilités de chacun  Footing bord de mer 1h00 à 16h	Présentation de la semaine & présentation du groupe
Dimanche	Footing de 50' à 1h10  Diététique (la classification des aliments, la digestion, et les aliments conseillés/déconseillés en cas de surpoids)	Sieste/Théorie Mise en place du groupe tableau VMA - Allures ---- Séance 1h40-1h50	Point sur l'entrainement La programmation de la VMA et son développement
Lundi	Dynamisation Psycho Physiologique + échauffement  Test VMA + temps de soutien	Sieste/Théorie La récupération active et passive ---- Footing 1h-1h15 Abdos - Gainage	Séance de relaxation N°1 (SB)  Sport et nutrition  L'équilibre alimentaire
Mardi	Footing de 50' à 1h10  Abdos - Gainage	Sieste/Théorie La notion de PPG et d'étirements ---- Footing 1h30-1h45	Le travail spécifique (10km, semi, marathon, trail, ultra)  Séance de relaxation N°2 (R3P)
Mercredi	Repos  Abdos - Gainage – PPG	Sieste/  Séance spécifique marathon	Une programmation Le seuil
Jeudi	Sortie longue avec orientation (Run&bike)	Sieste/Théorie analyse de la séance du matin. Libre	Séance de relaxation N°3 (Schultz)
Vendredi	Footing et seuil	VTT 1h10-20  Abdos - Gainage	Debriefing semaine
Samedi	Abdos - Gainage Footing sur la plage	Départ (à partir de 14h)	

Cette semaine sera liée à votre pratique. Elle sera adaptée à votre demande. Le repos devra être bien géré de façon à éviter les blessures. Vous profiterez des infrastructures, du cadre exceptionnel et d'un professionnel du sport. La semaine sera adaptée à votre pratique.

**LE CONTENU STAGE SERA ADAPTE A CHACUN**