

JOURS	MATIN	APRES MIDI	SOIREE
Vendredi	Accueil à partir de 18h et suivant les possibilités de chacun Présentation du Weekend		
Samedi	Dynamisation Psycho Physiologique + échauffement Test VMA + temps de soutien La notion de PPG et d'étirements	Diététique (la classification des aliments, la digestion, et les aliments conseillés/déconseillés en cas de surpoids) Footing 50' bord de mer + PPG	Séance de relaxation (R3P) Sport et nutrition L'équilibre alimentaire
Dimanche	Sortie longue avec orientation (Run&bike) Abdos - Gainage	Sieste/Théorie La récupération active et passive ---- Le travail spécifique (10km, semi, marathon, trail, ultra)	Debriefing du week-end

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**