



PROGRAMME STAGE LIGUE FEMININ ADULTES (> 16ANS) 11-12 JUIN 2016

Le programme est en cours de construction

Samedi 11/06/2016

10h00 : rendez-vous au Centre de Vacances
Accueil des participantes
Présentation du programme du stage

Matin : natation en mer

13h00 : repas pique-nique (**apporter son sandwich**)

Après-midi : course à pied hors stade

Soirée : repas et hébergement au Centre de Vacances

Dimanche 12/06/2015

8h00 : petit déjeuner

Matin :

- Sortie Vélo
- Transition vélo/ course à pied
- Travail sur la montée et descente du vélo
- Créer sa routine dans le parc à vélo pour gagner du temps
- Courir avec la fatigue

12h30 : repas au Centre de Vacances

Après-midi : Atelier mécanique + activité complémentaire

Note : Sur toute la durée du stage, travail en groupes de niveaux en fonction des participantes.