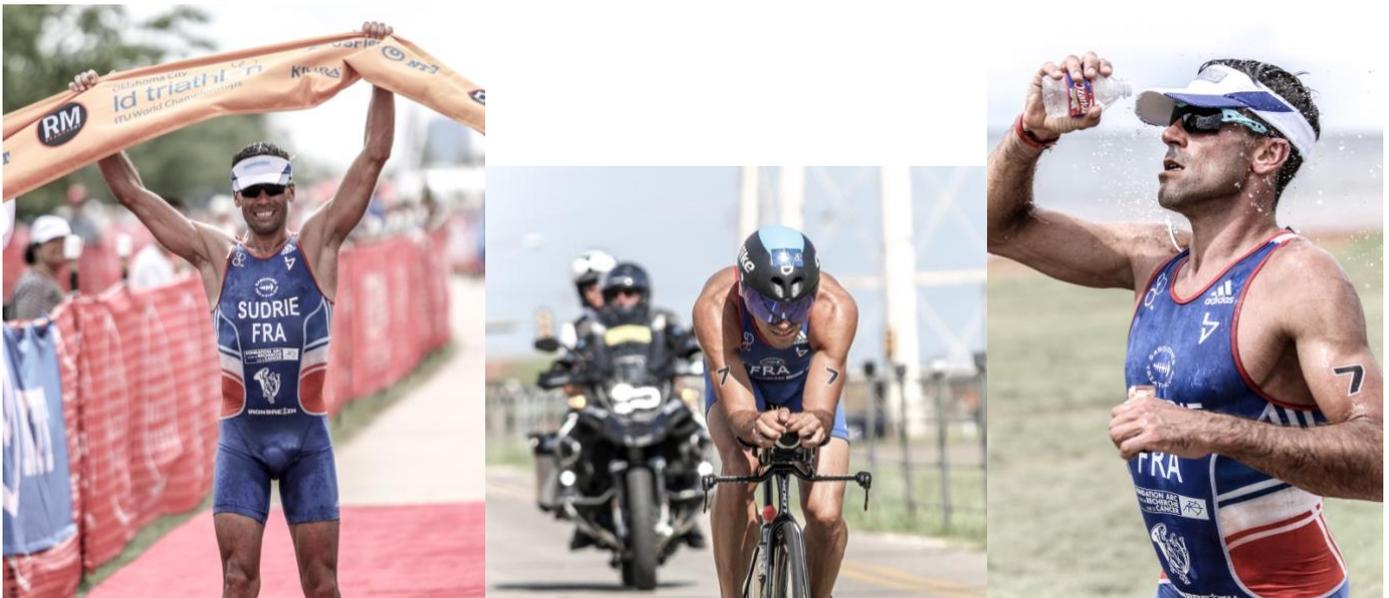




*Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des séances d'entraînements et des meilleurs conseils personnalisés en course à pied (techniques, astuces, conseils, vidéo analyse course à pied...)*

*Un véritable échange humain et une transmission de son savoir-faire développé depuis des années au service de ses nombreuses réussites sportives !*

**VOTRE COACH SYLVAIN SUDRIE - CHAMPION DU MONDE LD 2010/2016**



**PROGRAMME DU WEEK-END DE STAGE COURSE A PIED**  
**2 JOURS**

**AGENDA PREVISIONNEL**

**Les rendez-vous auront lieu soit :**

- Au parking de la médiathèque : 32 Route de Léognan/ 33170 Gradignan
- Au parking des Ruines de Cayac : 255-257 route du général de Gaulle / 33170 Gradignan

SAMEDI 01 FEVRIER 2020	DIMANCHE 02 FEVRIER 2020
Rdv à 09H00 au parking de la médiathèque <b>COURSE A PIED</b> <i>Séance spécifique réglage allure de course</i> <i>Footing 50min + technique + vidéo analyse de</i> <i>course</i> <b>2H30</b>	Rdv 09H00 aux ruines de Cayac (parking en face) <b>COURSE A PIED</b> <i>Sortie longue endurance basse</i> <b>01H30</b>
Rdv 15H00 aux ruines de Cayac (parking en face) <b>COURSE A PIED</b> <i>Footing + travail de technique en côte + PPG</i> <i>adaptée à la CAP</i> <b>02H30</b>	Rdv à 14H00 Lieu communiqué ultérieurement <i>Visionnage et analyse vidéo personnalisée +</i> <i>Séance VMA Courte adaptée à chacun</i> <b>3H00</b>

SPORTIVEMENT !

Mail : [contact@teamsrac.com](mailto:contact@teamsrac.com)

Tél : 06.08.96.41.98