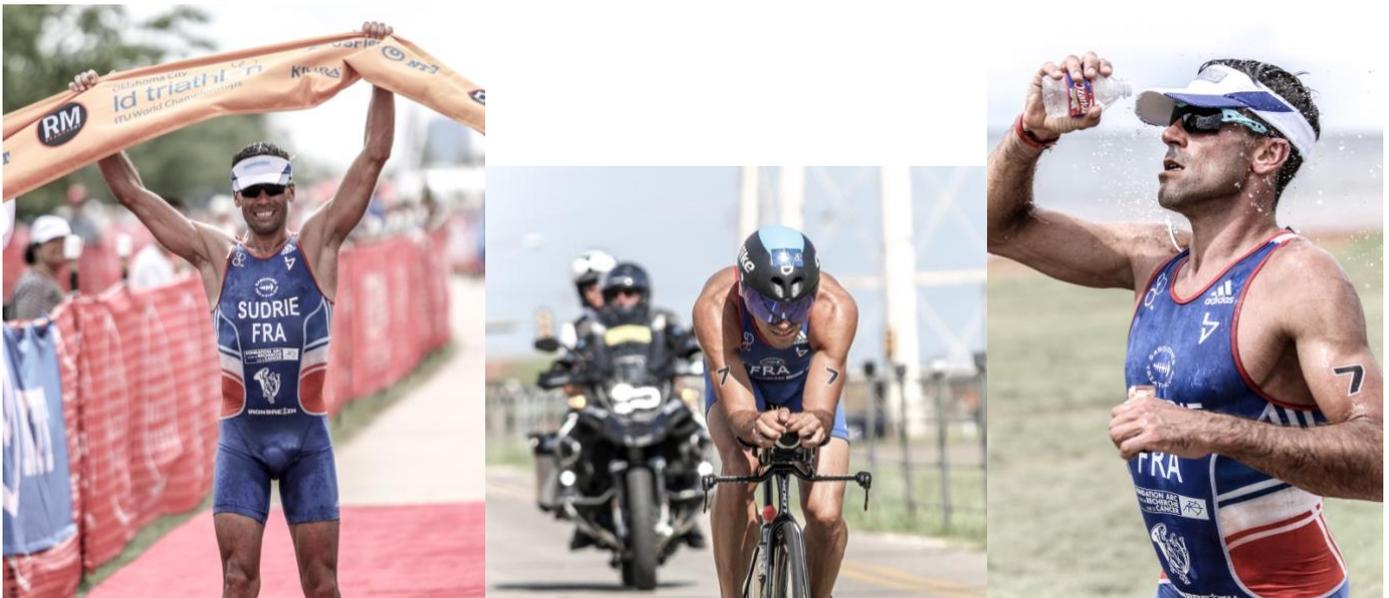




Pris en charge par un véritable professionnel reconnu dans son métier, vous bénéficierez des séances d'entraînements et des meilleurs conseils personnalisés en course à pied (techniques, astuces, conseils, vidéo analyse course à pied...)

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 23 NOVEMBRE 2019	DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2019
Rdv à 09H00 au parking de la médiathèque COURSE A PIED <i>Séance spécifique réglage allure de course</i> <i>Footing 50min + technique + vidéo analyse de course</i> 2H30	Rdv 09H00 aux ruines de Cayac (parking en face) COURSE A PIED <i>Sortie longue endurance basse</i> 01H30
Rdv 15H00 aux ruines de Cayac (parking en face) COURSE A PIED <i>Footing + travail de technique en côte + PPG adaptée à la CAP</i> 02H30	Rdv à 14H00 Lieu communiqué ultérieurement <i>Visionnage et analyse vidéo personnalisée + Séance VMA Courte adaptée à chacun</i> 3H00

SPORTIVEMENT !

Mail : contact@teamsrac.com

Tél : 06.08.96.41.98