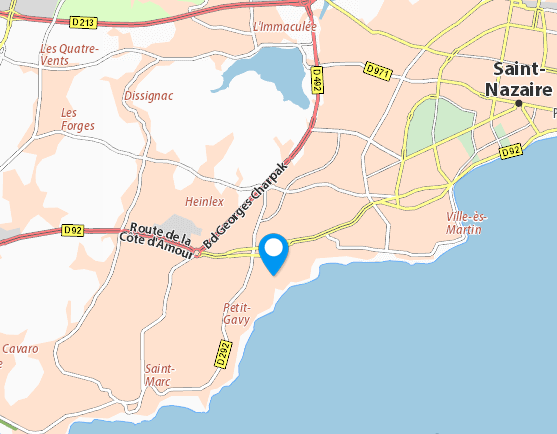
**Programme samedi TRAIL**

**Pédagogie et entraînement**

**9h**: **Rdv et accueil au gymnase de Porcé de St-Nazaire**

**9h-9h30**: - Thé d’accueil

* « check » matériel et administratif

**9h45**: **- Trail de 15 ou 22 km selon les niveaux**



x2 (retour !!!)

**12h**: **Pause déjeuner** au gymnase de Porcé.

Prévoir à ce titre un pic-nic digeste (riz nature (ou huile d’olive), banane, compote) ainsi que des affaires de rechange chaudes.

**12h45-14h :** **Echanges sur la pratique du trail.**

***Programmer un objectif.***

***Se préparer à des parcours à fort dénivelé.***

***+ Questions diverses***

**14h30-16h  :** **Préparation Physique Spécifique.**

**Mise en place de 3 ateliers : 1- Optimiser sa technique de descente.**

**2- Musculation outdoor.**

**3- Techniques de montées.**

Rotations de 30’.

**16h15-16h45**: **Parcours chronométré**

Synthèse des éléments travaillés en ateliers sur ce parcours de 3 kilomètres.

**16h45-17h : Récupération**

**ASSISTANCE ISOSTAR : boisson énergétique, boisson de récupération et barres multi-**

**fruits.**

****

**Après 18h : Moment de convivialité**