

Programme initial susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo et de la fatigue générale du groupe :

Lundi :

9H - 10H30

Pot d'accueil - Présentation des stagiaires – Présentation de la semaine

10H45 - 12H Séance de Préparation Physique Générale (travail de la foulée)

12H - 15H Temps libre Repos

15H Départ sortie Trail 1H15 – 1H30 (Chapelle Saint Féréol ou Chapelle Santa Gracia)

16H30 Fin de journée

Mardi :

9H30 - 12H Séance de Préparation Physique Générale (Pliométrie)

12H -15H Temps libre Repos

15H-17H Travail de la Montée

Mercredi :

8H30 - 12H Séance de Préparation Physique Générale (Plage Argelès sur Mer)

12H-15H Temps libre Repos

15H-17H Sortie Trail (Sentier des Douaniers ou Tour de la massane)

Jeudi :

9H30-12H Séance Spécifique Descente (Relâchement, trajectoire, foulée, concentration)

12H-19H Temps libre Repos

19H Sortie Trail de Nuit

Vendredi :

9H rando Trail à la journée (gestion de l'effort) (Villaroja ou Batère ou Costabonne ou dernière étape du GR10)

Samedi :

9H Déblocage

10H journée OFF visite de Céret

16H conférence Olivier Lambert

Dimanche :

Participation à une Course

28 octobre marathon vertical saint paul de fenouillet en équipe

4 novembre 13Km 375 de D+