



## Weekend d'entraînement Printemps 2021

vendredi 09. Au dimanche 11. April 2021

L'organisation sera au cœur de la suisse Suivant les réglementations COVID et la météo entre Sarnen-Kerns-Kägiswil dans le canton d'Obwald.

Au Programme : (se déroulera en extérieur, prendre des habits adaptés à la météo)

- Technique de course, analyse de course, école de course et Exercices adapter.
- Jogging et entraînement intervalle avec explication de la science de l'entraînement.
- Condition physique, stabilisation des pieds-jambes jusqu'au circuit de force général.
- Informations & échanges autour de la planification de l'entraînement (du plan annuel jusqu'au plan hebdomadaire) ainsi que des questions/réponses.

Vendredi	Samedi	Dimanche
	9:00 Jogging en commun avec des informations sur la planification de la formation	9:00 Jogging en commun avec questions & réponses
	9:45 échanges sur le thème de la planification	9:45 échanges sur le thème de l'entraînement de force
	10:30 Stabilisation et pour les jambes et le bassin	10:30 entraînement de force en commun avec exemples de circuits
	11:15 Jogging de retour et Cooldown	11:30 Fin
	Midi selon les possibilités (COVID) et météo Individuelle ou ensemble - Pause	Midi selon les possibilités (COVID) et météo Individuelle ou ensemble - Pause
Arivée et visite du village/région	14:00 Endurance et entraînement technique (intervalle) avec input théorique	
18:00 Analyse de course et technique	16:00 échanges sur le thème Plan hebdomadaire	
19:15 Stabilisation des pieds	19:00 Selon les possibilités fin de journée en commun (pizza)	
20:30 Stretching / Blackroll		
21:00 Questions & réponses		

### Ce que tu dois faire et prendre avec toi :

Réserver l'hôtel et organiser ton ravitaillement	Sac à dos de course avec des vêtements sec (à emporter lors du jogging) chronomètre / montre FC	Sac à dos, veste, carnet, stylo (prise éventuelle de notes)
Vêtements d'entraînement, montre de course ou chronomètre, si tu as : une corde à sauté	Carnet et stylos. Gourde et ravitaillement.	Gourde et ravitaillement.
Linge ou tapis, si tu as : un rouleau de massage Blackroll (Peut être mis à dispo)	Si tu as : Teraband, Mini-Band (élastique) (Peut être mis à dispo)	<b>Bonne humeur 😊</b>

Prix : 15.-CHF / demi-journée (Pour l'organisation et le matériel), Vous pouvez également participer à une demi-journée individuelle. L'Hôtel, les repas et ravitaillements sont à votre charge.  
Pour les membres de l'équipe « FitSport » et « SwissMountainRunning-Juniores » gratuit  
Suivant les réglementations COVID participations limitées

→ **INSCRIPTION jusqu' 4. Avril 2021** →

